هرفيه منيان

تجاوز مخاوفك

وتحرر أخيراً !

نقلته إلى العربية
د. لينة دعبول

تصوير
أحمد ياسين



تجاوز مخاوفك

وتحرر أخيراً!

تجاوز مخاوفك

وتحرر أخيراً!

هرفيه منيان

نقلته إلى العربية

د. لينة دعبول



Original Title

Surmonter ses peurs

Enfin libre،

Herve Magnin

ISBN-13، 978-2-88353-676-0

BP 90107- 74161 Saint-Julien-en-Genvois Cedex

Suisse: CP 184-1233 Geneve - Bernex (Switzerland)

ISBN: 1 - 002 - 503 - 603 - 978

الطبعة العربية الأولى 1432هـ . 2011م

الناشر العبيكان Obeikan للنشر

المملكة العربية السعودية – شارع العليا العام – جنوب برج المملكة – عمارة الموسى للمكاتب
هاتف: 2937574/2937581، فاكس: 2937588 ص.ب: 67622 الرياض 11517

ⓒ مكتبة العبيكان، 1431هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

منيان، هرفيه

تجاوز مخاوفك وتحرر أخيراً./ هرفيه منيان؛ لينه دعبول.- الرياض 1431هـ

127ص؛ 14× 21سم

ردمك: 978 - 603 - 503 - 002 - 1

1 - القصص العربية - السعودية

أ. دعبول، لينه (مترجم)

رقم الإيداع: 2014 / 1431 ديوي: 813.039531

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان Obeikan

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف: 4160018 /4654424 - فاكس: 4650129 ص. ب: 62807 الرياض 11595

المحتويات



المقدمة

تُرى هل أخاف من الصفحة البيضاء؟ لو أني سألت نفسي هذا السؤال، فسيكون جوابي السريع هو «لا». ولكن لو منحت نفسي بعضاً من الوقت للتفكير في هذا السؤال، لشعرت في أعماقي بإجابة أقل وضوحاً وتأكيداً. ولو أني أنصت جيداً إلى جسمي، لأحسست بتوتر خفيف. صحيح أني لا أعرق، ولكني أشعر بارتفاع قليل في حرارتي.

يجب أن أعترف أن الشروع في تأليف كتاب ليس بالأمر الذي لا أهابه. فجسمي يخبرني بلطف عن قلقه. ويجول في خلدي تساؤلات كثيرة وشكوك. صحيح أنها لا تحتل في وعيي حجماً كبيراً، ولكنها موجودة، وإن كان وجودها ليس مزعجاً. تُرى هل أنا خائف؟

إن لعتبة إدراك الخوف قاسماً مشتركاً مع عتبة إدراك الضغوطات النفسية الأخرى: إنها وهمية بقدر ما هي نافذة. وهي شديدة التباين وفقاً لشدتها. وقلما تُلاحظ مؤشرات الخطر قبل اندلاعه.

تخيل أن هناك منبهاً يمكن التحكم بحجم صوته بحيث يرتفع رنينه على نحو تصاعدي من صفر ديسيبل إلى واحد ديسيبل، ثم إلى 2 ديسيبل، وإلى 3 ثم 4 وهلم جراً. في أي درجة ستنتبه إلى رنينه؟ إذا كان سمعك مرهفاً، وكنت شديد الانتباه، فسوف تسمعه في الدرجة 15 أو 20 ديسيبل، وليس طبعاً في الدرجة 1 ديسيبل...

تُهمل عادةً مؤشرات الإنذار قبل المرحلة الحادة من الأزمة، كما هو الحال في كل الظروف الحرجة. إضافة إلى أننا مشغولون دائماً عن الإنصات إلى مشاعرنا. وهذا أمر طبيعي جداً، وخاصة في الغرب. لا يسمح لنا هذا الصمم وهذا الإنكار -لأسباب عدة- من الاستفادة من إيجابيات الوقاية. لذا فإن تضخم الخوف في أغلب الأحيان يكون نتيجة التأخر في الاعتراف به.

هل الخوف ظاهرة حرجة؟ وهل كوني خائفاً يعني أني في وضع حرج؟ نعم، هذا إذا انتظرت أن يجتاحني ويذهلني. ولا، إذا ما اعترفت به باكراً، ونزعت فتيل هذه القنبلة المؤقتة. حينها...

هل أنا خائف؟ يبدو أني كدت أنجح في الهروب من الجواب. وإن المرء ليشعر برغبة شديدة في الهروب من هذا النوع من الأسئلة. لماذا؟ لثلاثة أسباب على الأقل:

1 • لأن الخوف شعور يحتقره المجتمع.

2 • لأن الخوف معدٍ.

3 • لأن الخوف يثير الخوف.

لذا، فإنه من الشجاعة بداية أن أقول لك، أيها القارئ العزيز، إني أخاف من كتابة هذا الكتاب عن الخوف. تُرى هل هذا الخوف يجعلني جباناً؟ وهنا سأُعالج أول مفارقة وأتساءل: هل نحتاج إلى الشجاعة للاعتراف بالخوف؟

ومن الشجاعة ثانياً أن أكتب هذا الكتاب وأخاطر، وقد لا يعجبك. ومهمتي أن أسعى وأعمل جاهداً مستخدماً كل الوسائل التي في حوزتي لأرضيك. وأتمنى أن تمنحك قراءتك لهذا الكتاب ما يساعدك في تحسين صلتك بهذا الشعور الخاص، ألا وهو الخوف.

يتغذى الخوف على الجهل. إن معرفة القوانين التي تتحكم بالخوف تسمح لك ألا تخاف -على الأقل- من مخاوفك. وهل نطمح إلى أكثر من ذلك؟

لست خائفاً! إن هدفي من هذه الكتابة مساعدتك في مواجهة مخاوفك، وحثك على القيام بما تمنعك مخاوفك عن القيام به حتى اليوم.

لماذا تخوننا الشجاعة ونحن نتنفس ملء رئتينا؟ ولماذا يعدّ عيش الحياة بملئها حلماً؟ وهل هذا ممكن؟ على الأرجح لا... ولكن، ما الذي يمنعنا من أن نحيا حياة مفعمة سعيدة؟

مخاوفنا!

لأن الأمر يعود إليك في أن تملك نفسك. فبين يديك أداة التحدي التي يمكنك امتلاكها بقرار منك. وإني أخشى أن يكون قد فات وقت التراجع. إلا إذا... لم تكن مخاوفي مسوّغة. فأنت ستحكم على صحتها إن تابعت القراءة.





ما هو الخوف؟

يقوم الخوف -كما سنرى مراراً- على الجهل غالباً. إذ يساعد الغرق في الحيرة على استمرار الخوف. وهكذا... فإن عدم معرفة العالم المحيط بنا يجعله أكثر إثارة للقلق. كما إن جهلنا بعالمنا الداخلي يجعله مقلقاً مما يجعل من الصعب علينا تبينه مع قربه. وقد يعود السبب إلى كونه شديد القرب. إذ إن التباعد والتقارب يكملان بعضهما بعضاً في استيعاب الواقع. والخوف موجود في داخلنا كما هو موجود في الخارج. وهكذا يصبح حذرنا مضاعفاً.

تعريفات

عندما يُطلب عادة من أحدهم تعريف شيء ما (جماد أو شخص أو مشاعر أو مفهوم...)، فإنه يعرفه باستخدام أمثلة. وبهذه الطريقة يستطيع توضيح ما يريد من الآخرين استيعابه. ولكن هذا

لا يكفي للتعريف والوصف. إذ لابد ليكون التعريف كاملاً من تحديد الخصائص التي تسمح بتمييز ما هو عليه الشيء مما ليس عليه بالكلمات.

ولنبدأ بتعريف عام سنغنيه فيما بعد.

التعريف الأول (بسيط): الخوف حالة نفسية مرهقة.

ولكن، بما أن الخوف ليس الحالة النفسية المرهقة الوحيدة، يصبح من الضروري التفريق بينه وبين الغضب والحزن على سبيل المثال. إذ إن الخوف حالة لابد من تحديد خاصيتها التي تميزها عن حالة الغضب وعن حالة الحزن.

حتى يعتري الخوف شخصاً ما، لابد لهذا الشخص من أن يكون في حال ترقبٍ لخطر ما. وقد يكون هذا الخطر حقيقياً ومادياً، وقد يكون وهمياً ومن وحي خياله.

يثير إدراك الخطر فينا شعوراً بعدم الأمان الغريزي. ودعنا لا ننسى أننا نولد ضعفاء معتمدين على الآخرين. فلا يأتي مولودٌ جديدٌ إلى هذا العالم، بل حتى قبل مجيئه، إلا وهو مفعم بكمٍ هائل من المشاعر، من ضمنها الخوف.

الخوف شعور طبيعي وعادي ومفيد

إننا نتفهم جيداً لماذا يلجأ كائن ضعيف إلى الابتعاد غريزياً عن الخطر. وهكذا، فإن نقص الطعام خطر مميت يعرف الطفل بغريزته

أن يقي نفسه منه ببكائه. وإذا ما استثنينا حالات سوء المعاملة وقلة الرعاية، فإن التعبير عن الخوف يضمن بفاعلية بقاء الفرد عندما يؤدي المحيط دوره في الحماية.

إنها نفس الغريزة التي تدفعنا في كل الأعمار إلى التراجع عندما نقترب كثيراً من هاوية أو حافة شرفة. إذ يميل مركز الجاذبية دون إدراك منا نحو الأمام بحيث يدفعنا إلى التراجع مباشرة تحت تأثير الشعور بالدوران.

إنه من الصحي جداً، ومن الطبيعي، أن نشعر ونعبر عن خوفنا. إذ أن البعد الغريزي في الخوف قديم في حياة كل إنسان. إن الشعور بالخوف والتعبير عنه نتيجة حاجة حيوية. فبما أنه غريزي، فلماذا لا نعطيه بعداً نبيلاً لكونه يسمح لنا بالهروب من الأخطار، ومن ثم يحمينا من أن تحل بنا المصائب. إضافة إلى ذلك، فإن الخوف نبيل لأنه لا وجود للشجاعة إذا لم يكن هناك خوف نواجهه.

الخوف آلية لا يمكن تعلمها. إذ يُزود الإنسان بردود فعل الخوف في حقيبة غريزة البقاء التي يحملها معه منذ اليوم الأول من ولادته. السياق متماثل، ولكن الطرق تختلف بين الكائنات الحية. إذ ينهض مولود الظبي ويجري بعد بضع دقائق من ولادته، في حين يحتاج مولود الإنسان عاماً ليمشي متعثراً. الخوف من أن يُفترس الكائن من قبل أسد ليس مبرمجاً في مخ كائن بشري صغير. لذا فإن لتعلم الخوف مع مرور الوقت دوراً كبيراً، وإن كان هناك بعض مشاعر الخوف مطبوعة في جيناتنا.

باختصار، الخوف أساساً آلية طبيعية وتكيفية للدفاع عن النفس عند مواجهة حال تهدد سلامة الفرد. وهو يتجلى بشعور مزعج، وتصرف فيه ابتعاد عن مصدر الخطر.

أصول الخوف

هناك عدة طرق لمعرفة من أين يأتي الخوف. ولنبدأ بالعودة بعيداً في الزمن، بل بعيداً جداً.

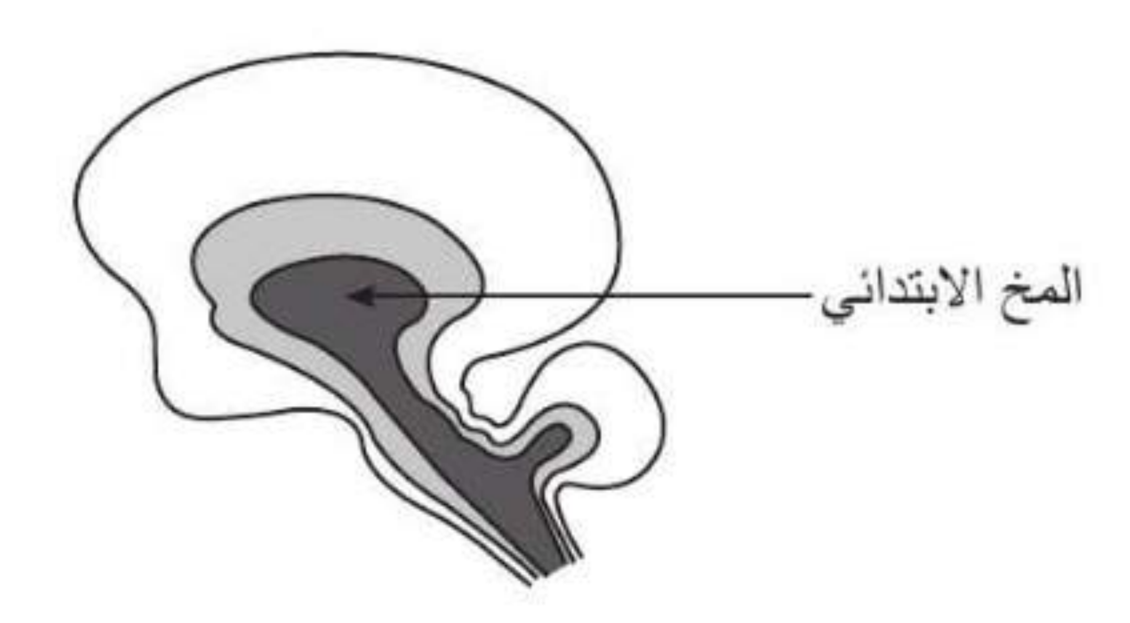
• شيء من التاريخ، بل ما قبل التاريخ

هل كان يشعر Cro-Magnon وNeandertal وأمثالهم بالخوف؟ كيف يمكن للمعرفة البشرية ادعاء معرفة هذا الأمر؟ من المؤكد أنه حتى أقدم عالم إحاثي بلحيته البيضاء الطويلة لم يكن حاضراً ليشهد على هذا الأمر. لذا فإننا نشك في أن العلماء قد لجؤوا إلى الخيال والافتراض. تقوم نظرية تطور الكائنات الحية جزئياً على معرفة عميقة لبنية أدمغة كل الممالك الحيوانية. ومن ثَمَّ، لا يمكن لهذه المعرفة استنتاج حقائق عن وجود الخوف قبل ملايين السنين. وعلى علماء الأعصاب أن يوضحوا لنا الكثير فيما يتعلق بظاهرة الخوف.

• أدمغتنا والخوف

لنتخيل نحن الكائنات البشرية أن في جماجنا ليس فقط مخ واحد، بل ثلاثة.

مع أن كل الحيوانات لا تملك هذه الأدمغة الثلاثة، ولكننا نشترك معها بأقدمها، ألا وهو المخ الذي يُسمى -ليس مصادفة- بالابتدائي. ففي الواقع كانت الزواحف الكبيرة في الحقبة الجوراسية تمتلك مخاً مولِّد العواطف، دوره الأولي هو ضمان بقاء الأفراد والكائنات. فما من شك أن الديناصورات كانت تخاف أحياناً.



ونحن لسنا بحاجة إلى الذهاب بعيداً في الزمان لنتحقق في أن الإنسان لم يكن يتحكم بمشاعره. وهذا ينطبق على كل الحيوانات.

إذا أردنا تسهيل الأمور، هناك أربع فئات من المشاعر. إضافة إلى الغضب والحزن، فإن الخوف يُعدّ من ضمن الفئات الثلاث التي تندرج تحت ما يُقال عنه «الضغط النفسي» أو «الشدة النفسية». نجد هذه المشاعر الثلاثة عند كل فرد من الأنواع الحيوانية. إذ لجميعها ركيزة عصبية فيزيولوجية ونوعية. وهي عبارة عن دارات عصبية تنطلق من هذا المخ البدائي الذي نطلق عليه اسم المخ الابتدائي. أما الفئة الرابعة من العواطف، فلا علاقة لها بالضغط النفسي؛ إنها الفرح. علماً بأنه

من الممكن أن يكون هناك الكثير من المشاعر المتداخلة على نحو معقد؛ فالفرح لا يتلاءم مع الخوف أو الغضب أو الحزن. ولنعد إلى مشاعر الضغط النفسي الثلاثة.

عند الخطر تحرض الدارة التي يطلق عليها «دارة الكبح» سلوك الاستسلام لتسمح للفرد بأن يمنع مثيله المتسلط عن عدوانه الجسدي. وبذلك يحافظ الفرد المكبوح على سلامته الجسدية مقابل وضع اجتماعي أدنى. كما يسمح نظام الكبح أثناء المعارك داخل مجموعة منظمة بتنظيم الروابط التدريجية دون إلحاق الضرر بقوة المجموعة، وذلك عن طريق إضعاف أحد أعضائها بجروح خَطِرة أو تعريضه للموت. بالمقابل، تصبح هذه الحال عند مواجهة القنص غير فاعلة حتماً. فعندما ينتابنا الحزن نشعر ببعض مؤشرات (أعراض) وجود هذه الحال من الكبح.

عموماً، يدخل الفرد قبل أن يكبح نفسه في المعركة، ومن ثم يخسر. وعند المِحَن تولّد الدارة التي يُطلق عليها «دارة الكفاح» سلوكَ الهيمنة الذي يسمح للقوي بألا يتضرر من اعتداء أولئك الذين تمكّن من الهيمنة عليهم. وهكذا يحافظ الفرد أثناء كفاحه على سلامته الجسدية عن طريق تظاهره بالقوة أثناء القتال. فعندما يعترينا الغضب نشعر ببعض مؤشرات (أعراض) وجود حال الكفاح هذه.

يسبق خارج أوقات القنص القتالُ الكبحَ عند الحيوانات. وعندما يفشل القتال لقلة الحيلة أو القوة، يكبح الفرد نفسه عن طريق مشاعر

الخضوع والاستسلام. وبالطريقة نفسها، لا يتفجر القتال إلا عند فشل حال أخرى. هذه هي حال الهرب. إذ إن اللجوء إلى الهرب هو أكثر المواقف عفويةً يتخذها حيوان يترقب الخطر. فعند أول مؤشرات الخطر، تولد الدارة التي يُطلق عليها «دارة الهرب» سلوك التجنب الذي يتميز بتيقظ مفرط، وجري جامح، لا يتوقف إلا عندما يشعر الفرد أنه أصبح بعيداً عن منبع الخطر. وهكذا، يحافظ الفرد أثناء هروبه على سلامته الجسدية مقابل جري يفوق سرعة المعتدي (من نفس الجنس، أو قنص، أو نار...) وها نحن هنا: عندما ينتابنا الخوف، نشعر ببعض مؤشرات (أعراض) وجود حال الهرب هذه.

إذاً، هناك عند الحيوانات ترتيب في تدرج حالات الإلحاح الغريزي (etat d,urgence de l,instinct). وقد استخدم الأستاذ هنري لابوريت هذه الأحرف «EUI» للدلالة على هذه الحالات الثلاث التي تكوّن ردود فعل غريزية نلجأ إليها عفوياً عند مواجهة وضع يُنظر إليه على أنه خطر. فيكون الترتيب كالآتي: الخوف أولاً. فإذا لم نهرب بسرعة، لابد حينها من القتال. وإذا لم يجعلك الغضب قوياً بما يكفي، لابد حينها من الخضوع وكبح النفس. وبعد الأخذ بالحسبان ما يكلفه القتال والكبح، نفهم لماذا يمتدح لابوريت الهرب في أول كتاب له[1] عن بيولوجية السلوك. ولكن، هذا لا يعني أني أمجد الخوف، إلا أنه يستحق منا النظر إليه مع مراعاة الفروق الدقيقة.

1- «مدح الهرب» هنري لابوريت، دار النشر لافونت

لقد بين علماء الأعصاب منذ خمسين سنة أننا نشترك مع باقي الممالك الحيوانية بردود الفعل تلك التي يُقال عنها «حالات الإلحاح الغريزي». ولكن أسباب الضغط النفسي عند الإنسان تختلف عن تلك الخاصة بأصدقائنا الحيوانات. هل علينا أن نكون أكثر حيوانية أو إنسانية لنغضب عند البحث عن مفاتيح السيارة؟ من أكثر قلقاً عند النظر إلى المرآة، الجميلة أم الوحش؟ وهل تخشى الحيوانات الفشل عند الامتحان؟

طبعاً، إننا لا نقاسم الحيوانات نفس الحياة، ولا نفس المخاوف. مع أنه قد تبين للعديد من علماء السلوك الحيواني أن الحيوانات لا تعاني الضغط النفسي (عند الهرب أو القتال أو الكبح) إلا عندما تكون سلامتها الجسدية معرضة للخطر. إذ لا وجود عند الحيوانات لعنف بلا مسوّغ، ولا لحزن تجريدي، ولا لخوف بلا سبب.

لابد، إذاً، من البحث عن أسباب نفسية واجتماعية وراء شعور الإنسان بالضغط النفسي.

• **أسباب الخوف النفسية**

هل تخاف من نمر من الورق؟ أظن أن الجواب هو النفي. هل تخاف من نمر حي،إن كان جائعاً أو حراً، وهو على بعد بضع خطوات منك؟ إذا كان الجواب «لا»، اذهب إلى الفصل الخاص بالأمراض المرتبطة بالخوف.

وصف الأستاذ هنري لابرويت حالات الإلحاح (الضغط النفسي) المرتبطة بخطر مادي يهدد السلامة بالنموذجية. في المقابل، يصف باللانموذجية حالات الإلحاح التي سببتها سيارة تسير أمامنا ببطء. إن لحالات الضغط النفسي النموذجية نفس أعراض حالات الضغط النفسي اللانموذجية. إذ تختلف فقط الأسباب المحرضة. إن الخوف من النمر المرسوم على طرف قصاصة ورق يعود إلى الشعور بضغط نفسي لانموذجي. هذا النوع من الضغط النفسي يستحق منا بعض الاهتمام الخاص، لأنه بمقدورنا التخلص منه بنجاح. لأننا في كثير من الأحيان لا نكون في مواجهة نمر حقيقي يريد افتراسنا.

يمكننا أن نصنف معظم مخاوفنا ضمن فئة الضغوط النفسية اللانموذجية. مع أن هذه الجملة قد تدوي كحكم نظري صاعق، ولكنها تحمل قوى محررة مذهلة. هذا يعني أن معظم مخاوفنا تقريباً ما هي إلا ثمرة مخيلتنا الموهوبة بتضخيم الأمور.

ليست الخريطة بأرض ممتلكة

نبهنا كثير من الفلاسفة وعلماء النفس والاجتماع إلى التمييز بين الحقيقة وما تمثله. فلدينا خريطة العالم وليس العالم. ومع هذا كثيراً ما نخلط بين التصور والحقيقة.

يمتلك الإنسان في عالم الأحياء قدرة استثنائية على التجريد.

مع أن بعض الثدييات مثل الشمبنزي والدلفين يمتلكون هذه القدرة، ولكننا كبشر نتفوق عليها بكثير.

إننا بفضل اللغة المفصلة والرموز قادرون على التصور. وهكذا، فإن كلمة دلفين ترتبط مباشرة بصورة الحيوان الذي يمثلها. وقد تعلمنا منذ نعومة أظفارنا ربط الكلمات والصور والحركات بما تمثله. ولذا، فإننا بفضل هذا التقريب بين المجرد والملموس قادرون على استيعاب حقائق معقدة. ومع هذا...

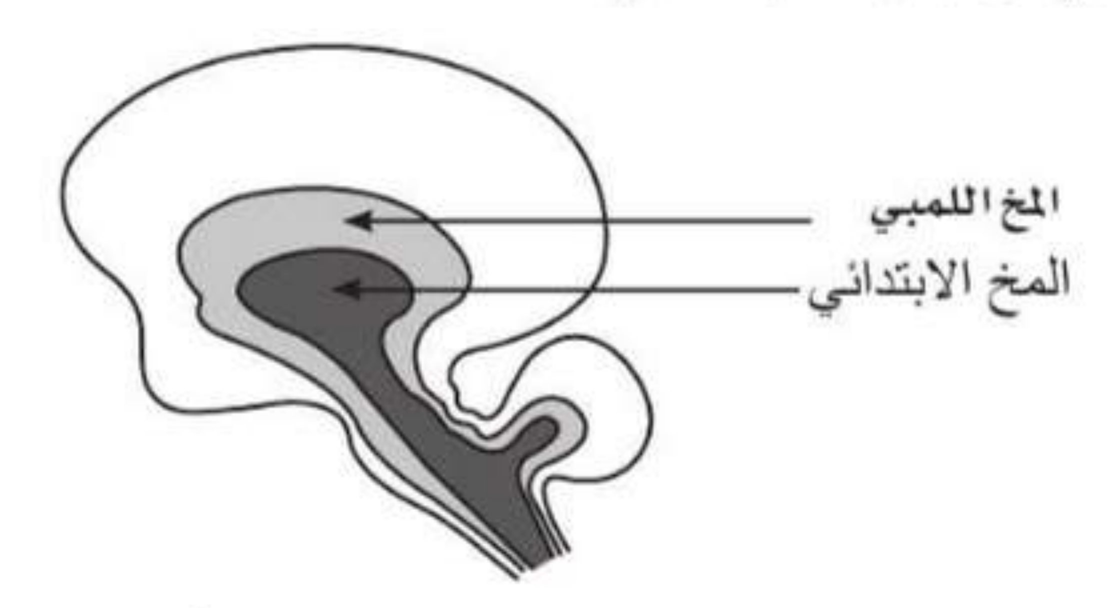
- **أدمغتنا والخوف... طبقة ثانية**

لقد أصبح الكلب بافلوف الشهير يربط بالتدريب بين قرع الجرس وتصور وجبة الطعام. من السهل عن طريق الربط المتكرر بين المحرض نفسه والاستجابة نفسها تكييف الفرد، خاصة إذا كان صغيراً في السن. وهكذا، بتكرار تداعي الأفكار والصور نفسها تلتحم العناصر حتى يصبح من الصعب حلها. في بداية التكيف، لم يكن يسيل لعاب الكلب عند سماع الجرس، لأنه لم يكن يعرف أن الطعام سيقدم له مباشرة بعد الجرس. ولم يسل لعابه أيضاً عند سماع الجرس ثانية مع أن الطعام أُحضر له ثانية تماماً بعد قرع الجرس. ولكن الكلب سيتعلم مع التكرار. وهكذا بعد عدة تداعيات بين الجرس والطعام، أخذ لعاب الكلب يسيل ما إن يسمع قرع الجرس. وأصبح سيلان اللعاب تلقائياً، لأنه مرتبط بقرع الجرس.

إن ارتباط السبب بالنتيجة أمر حقيقي في بداية التكيف. ولكن، ما هو مذهل هو أنه يجري تكيفنا في كثير من الأحيان (كل يوم ومدة

سنوات عديدة) ، ومن ثم نجد أنفسنا بلا إرادة حتى لو لم يكن هناك ارتباط بين السبب والنتيجة. وفي حال الكلب، استمر لعابه يسيل عند قرع الجرس، وإن توقف تقديم الطعام له. وهذه طريقة أخرى في النظر إلى العادات.

لا يمكن للتكيف أن يحصل إلا لأن المخ قادر على تخزين التداعيات. إن المخ الابتدائي لا يتعلم؛ كل ما يسمح لنا به مطبوع في صبغياتنا منذ الولادة. إنه بفضل المخ اللمبي يمكننا التعلم بالتداعي البسيط. المخ اللمبي هو مركز التعلم التكيفي.



إن المخ الابتدائي يجعل لعاب الكلب يسيل غريزياً عند رؤية وشم الطعام الذي يُقدم له. إذ لا يوجد أي سبب وراثي مبرمج وراء سيلان اللعاب عند سماع قرع الجرس.

عند التكيف الإيجابي يحصل المرء على مكافأة. إذ يرسل السرور المحسوس به في مستوى المخ الابتدائي رسالة إيجابية إلى المخ اللمبي. فيسجل الأخير الأمر: «التكرار مفيد». وهذا تكيف إيجابي. ولكن...

التكيف المقيد

يقوم التكيف الإيجابي على المتعة. أما التكيف السلبي فإنه يقوم على الحرمان من المتعة. لا يمكن برمجة المخ الابتدائي إلا في حال ربط تكرار الأحداث نفسها بالمكافأة أو بالعقاب.

فكما أن المتعة المتكررة تولد لا إرادية في السلوك الفاعل، فإن الحرمان من المتعة المتكرر يولد لا إرادية في السلوك التجنبي. فلو أرسل إلى الكلب شحنة كهربائية صغيرة (عوضاً عن الطعام) بعد سماع الجرس، فإنه لن يسيل لعابه فقط بعد عدة تكرارات، بل ستبدو عليه أعراض الخوف. أي إنه سيحاول الهرب.

إن الخوف من الشحنة الكهربائية خوف ابتدائي وفطري محض. بالمقابل، لا يوجد خوف من الجرس، إنه خوف يجري تعلمه بالتجارب، لأنه مرتبط بحدث مزعج، قد قام المخ اللمبي بلصقه بالعادة. جرس = ألم.

سيولد التجنب المبرمج عقداً. مثل عقدة خوف الكلب من قرع الجرس. وبالطريقة نفسها، لو لم يعد هناك شحنة كهربائية، سيستمر قلق الكلب من قرع الجرس.

إننا جميعاً نعاني عدداً لا بأس به من العقد. لا تمنعنا معظمها من العيش، ولكنها مزعجة. لماذا علينا في كل مرة نتثاءب فيها أن نضع كفنا أمام فمنا؟ لماذا علينا ألا نتلفظ بالكلمات البذيئة؟ هل

هذا يمنعنا من العيش سعداء؟ لا، بالطبع. لو أن كل واحد منا أحصى الممنوعات المفروضة عليه منذ نعومة أظفاره، فإني أراهن أن القائمة ستكون طويلة.

ومن ثم، هناك عقد مثبطة. فإذا كنت منذ طفولتك يُقال لك عليك أن تبدو قوياً، وأن تخفي نقاط ضعفك، فإن الأمور ستكون شديدة التعقيد. إذ إن سلوك التجنب المرتبط بهذا التقييد قد يؤدي بك إلى العزلة في برج عاجي، حيث يبدو كل شيء صلباً من الخارج. ما العمل إذاً عندما ينتابك الخوف؟ وماذا ستفعل بدموعك عند الحزن؟ وبنقاط ضعفك غير كبتها؟ وبأخطائك سوى تخبئتها أو إلحاقها بالآخرين؟ تُعد طرق التجنب ضعفاً يرتاب منه المجتمع ويرفضه أكثر من رفضه لما هو محرم.

في حال وجود تقيد، يكون هناك خوف غير منطقي من نتائج المجابهة. تُطلق كلمة المجابهة في علم النفس على مواجهة الخوف والقيام بما نخشاه. فعلى سبيل المثال، من المجابهة أن يقول المرء علناً إنه يشعر بأنه إنسان ضعيف أو حساس.

تخيل أن هناك والدين يقولان لطفلهما في كل مرة يحاول أن يعبر فيها عن نفسه أمام الضيوف «توقف عن محاولاتك في لفت الانتباه!» إن هذا سيولد بالتأكيد عند الطفل شكاً في قدرته على إثارة اهتمام الآخرين. تثبط عادة مثل هذه الأحكام الاجتماعية معظم الأطفال. إذ سرعان ما يدركون أن عليهم التوقف عن أخذ محل هم مُنازعون عليه.

إنهم يتجنبون. فلماذا نفترض بعد كل هذا أنهم عندما سيكبرون سيعبرون عن أنفسهم؟ إذ إن الطفل غير ناضج كفاية ليميز متى يمكنه التكلم ومتى عليه الامتناع عن قول أمر ما في ظروف معينة. لذا سيلجأ مخ الطفل الابتدائي أمام هذا الالتباس إلى إغلاق كل القطاعات المعقدة.

وهكذا من المحتمل جداً أن التصرف الأبوي الذي تقدم الحديث عنه سيولد عند الطفل عقدة التعبير التي ستبدو جلية عند الكبر. العقدة تعني التجنب. ويعني التجنب جهلاً وقلة خبرة.

إنني كثيراً ما ألتقي ببالغين مواظبين على حضور دورات تدريبية. يمكننا أن نظن أن هؤلاء البالغين لديهم أطفال؛ وإن كانوا قد نسوا هذا. قد يتذكرون أحياناً هذا الأمر أثناء إحدى دوراتهم في «التكلم العلني». هنا قد تظهر العقدة قوية، بل قوية جداً. يدفعهم محيطهم المهني إلى القيام بأعمال كانوا يحرصون على تجنبها مثل التعبير في العلن. يأتي معظمهم إلى هذه الدورات خائفين. إن الجو الذي تخلقه الجماعة يدفعهم إلى التوقف عن إخفاء مخاوفهم طويلاً. غالباً ما يرتبط ما يثير الخوف بصورة اجتماعية. «إذا استلمت الحديث، سيسخرون مني. وإذا عبرت عن نفسي، سوف أتلعثم».

عندما يكون هناك ظروف تكوّن عقداً، فإن أحرف مثل «لو وإذا» ستقع كالساطور. إن ظهور أحداث الطفولة المسببة للعقدة لا تكاد تُدرك. تكون عادة الأسباب المدركة وراء التحاشي معتقدات لا منطقية

تدوي كيقين مأساوي. إننا نصبح شديدي التشنج عندما يتملكنا الخوف. متشنجين بأفكارنا وسلبيتنا.

الصدمة النفسية

نحن البالغين يجب علينا في الواقع البحث في الطفولة عن أسباب معظم مخاوفنا. ولكن، هل هذا ضروري لنتخلص من مخاوفنا؟ هل يجب علينا نبش ماضينا لنتحرر من أغلال الخوف؟ سيجيب بعض المعالجين النفسيين بالإقرار، وآخرون بالنفي. قد يبدو لنا هذا الاختلاف في الآراء وهذا التناقض بين المحترفين غير مطمئن. ولكن يسمح لنا هذا الاختلاف على الأقل بالاختيار.

إن خبرتي بوصفي معالجاً نفسياً تجعلني أظن أن هذا البحث التاريخي ليس بالأمر الضروري، وأنه بالإمكان الشفاء والتخلص من الخوف الشديد دون تحديد السبب أو الأسباب من ورائه.

وهكذا يتضح لنا لماذا تؤدي الصدمة النفسية إلى تكوّن العقد، وهوالخوف من تصور جديد للسبب المزعج. إذا رغب أحد والدينا إنشاء مؤسسته عندما كان صغيراً، وقد أسفرت مبادرته إلى خوض تجربة طويلة من البؤس الاجتماعي، فمن الطبيعي أن يتملكنا الخوف من أن نقدم بأنفسنا على مشروع جديد. والأمر نفسه ينطبق على فتاة صغيرة كانت تتلقى صفعات على خدها في كل مرة كانت تحاول فيها العبث بأحمر الشفاه وملابس أمها، إن هذا قد يفسر ما ستعانيه مستقبلاً من صعوبات في تقبل أنوثتها واستخدام جاذبيتها.

ولكن، هذا لا يعني أن كل مخاوفنا بوصفنا بالغين تعود دائماً إلى صدمة نفسية واضحة وجلية. إذ عادة ما تغزونا مخاوفنا على نحو خبيث لا نستطيع تبينه.

العقدة المتسامحة

قد يبدو غريباً أن تولد فينا بيئتنا التعليمية عقداً لا تبدو أنها مؤذية على الإطلاق. في الواقع، لكي نفهم جيداً كيف يمكن للمرء أن يخلق عقدة عند صغيره بمحبته له، ما علينا إلا أن نتبين العقد التي يعانيها الآباء أصلاً. إذ إن معظم العقد التي نعانيها منها أساساً هي مضاعفة القيم، بل بتعبير أدق للمواقف المعارضة للقيم. أليس من الطبيعي أن ننقل إلى أولادنا الذين نحبهم قيمنا التي نعتقدها؟ هدية مسمومة؟ أحياناً، نعم.

• القيم

يعدّ التواضع للكثير من الأوربيين الذين عاشوا ثقافة يهودية نصرانية من القيم. ولكن، ما الذي تخفيه غالباً قيمة من القيم عندما تكون صارمة وحديّة؟ الوجه الآخر للقيمة، وهو ما نسميه مضاد القيمة. وهكذا غالباً ما تُذم الثقة بالنفس باسم الوقار والتواضع. إذ كثيراً ما تُلغم الثقة بالنفس بمفاهيم مشوهة ترمز إلى مضادات القيم. يغازل التكبرُ والكبرياءُ والتبجحُ الثقةَ بالنفس الصحية والمحقة دون تمييز. ولكن عندما تكون إحدى القيم متأثرة بعقدة تشطر بوضوح بين الخير والشر، حينها نعكف بحزم على المضي لتبين الجهة الأخرى من السور.

وسيشار إلى أولئك الذين يتجرؤون على القيام بهذه الخطوات بأصابع الاتهام، لأن مضادات القيم المكتسبة تولد عدم تقبل لأولئك الذين ينتهكون المحرمات.

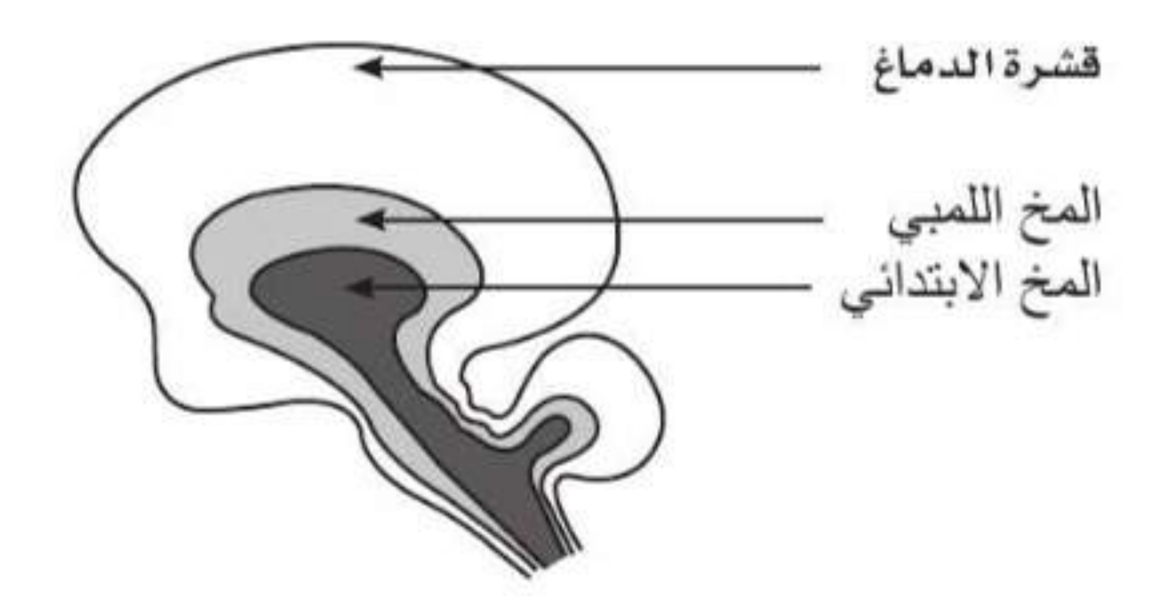
عند الحديث عن القيم، لابد من التطرق إلى الأخلاق أيضاً. فكثير من قيمنا قد تكونت على نحو مزدوج وأخلاقي. إن هذه النزعة على شدة بساطتها يصعب الإحاطة بها في السنوات الأولى من الحياة، لأن الطفل لا يمتلك إلا مخيه الأوليان ليتبنى. المخ اللمبي البارع في مواجهة ما هو بسيط ومعروف. ومن ثم، لابد لمعالجة الحقائق المعقدة وغير المعروفة من مخ ثالث، إلا أن قشرة الدماغ ليست فاعلة في بداية الحياة. لذا نبني عالمنا بالأبيض والأسود ونحن نجهل بقية الألوان. إنها صورة، ولكن لنتذكر أننا مع صغر سننا لا مفر لنا من ثنائية الخير والشر. لابد من التقدم في العمر للتمعن في هذه المعتقدات الساذجة ونقدها، وليسمح ذكاء قشرة الدماغ بتقبل تدريجي للفوارق البسيطة ورقائق الحياة.

- **عقولنا والخوف... الطبقة الثالثة**

يكون الجهازان الابتدائي واللمبي في الدماغ فاعلين تماماً قبل الولادة بقليل. في حين لا تكون قشرة الدماغ فاعلة بعد عند الرضيع، الذي سيتعلم تدريجياً استخدام هذا الجزء من دماغه إلى أن يُصبح ناضجاً نفسياً. إلا أن نضج هذا الجزء من الدماغ بطيء، ولا يكتمل إلا في سن العشرين. لذا فنحن نبدأ منذ نعومة أظفارنا باستيعاب عالم معقد بجهازين غير مستعدين لمواجهة هذا التعقيد.

تُعدّ قشرة الدماغ مخاً حديث التكيف. هذا يعني أن ردود فعله ليست ثمرة تداعٍ مبرمج بأسلوب متشنج، ومن النمط منبه/ رد.

إن استجابة قشرة الدماغ ليست قديمة ومتكيفة، بل جديدة ومفصلة. ومن هنا نفهم سبب توقف بعض الباحثين عن تسمية هذا الجزء بالمخ الذكي. في الواقع، إنه المخ الوحيد القادر على التكيف مع الواقع عدما يكون معقداً ومستجداً.



ومع هذا لا يمكننا تأكيد أن المخ اللمبي غير ذكي. إنه يرسل غريزياً أوامر فكرية وسلوكية متناسبة مع الظروف المعروفة والبسيطة.

إنه لمن الذكاء القدرة على تخزين وتذكر ما يجدي وما لا يجدي فعله في ظرف معين، واتخاذ القرار المناسب. لكن لابد من أن تكون الظروف المبرمجة (القديمة) هي نفسها تماماً في اللحظة التي يجب فيها اتخاذ القرار المناسب بعد عدة سنوات، وحتى بعد عشرات السنين.

ولا يمكننا القول أيضاً إن المخ الابتدائي لا يسهم في ذكاء الإنسان، إذ تجعلنا ردود الفعل الغريزية نكسب وقتاً هائلاً. فالوقت الذي نتخذ فيه القرار لإبعاد يدنا عن مصدر حراري وقت قصير جداً. الحمد لله، فلو أننا في كل مرة نتعرض فيها للخطر نأخذ وقتنا في التفكير لاتخاذ الموقف المناسب والسلامة من الخطر، لكان عمرنا قصيراً جداً.

تتركنا نظرية المخ الثلاثي المنفرد[1] لماكين ندرك أن أدمغتنا الثلاثة يكمل بعضها بعضاً. لكنها، ويا للأسف، لا تتعاون دائما معاً.

يبدو أنه لابد من الأخذ بالحسبان أن الأوقات اللازمة للربط بين الخلايا العصبية في قشرة الدماغ بطيئة إلى حد ما. وهي أبطأ عشر مرات من خلايا الجهاز الابتدائي. لذلك، من الحكمة أن يأخذ المرء وقته، ولا يستعجل، إذا كان يريد استخدام هذا الجزء الإبداعي من المخ، ألا وهو قشرة الدماغ.

عندما يمتلكنا الخوف، نستخدم طريقتين عصبيتين قديمتين جداً. إن مملكة الخوف ثنائية الرأس: الرأس الابتدائي لأحداث الحياة المزعجة، والرأس اللمبي لفرض الخيار غير المناسب لأنه شديد السذاجة.

يمثِّل استيعابُ كيفية تسهيل الوصول إلى طريقة قشرة الدماغ أحدَ المفاتيح الأساسية للتحرر من المخاوف التي تعكر علينا صفو حياتنا. وسنعود للبحث في هذا فيما بعد.

1- فيما يتعلق بالمخ الثلاثي المنفرد يمكن قراءة كتاب أدمغة الإنسان الثلاثة، للكاتبين بول ماكلين وورولاند غيوت للناشر لافونت.

لنتحدث الآن عن الطريقة اللمبية لنستوعب بأسلوب أفضل طريقة العمل، لأنه هو الذي -بسبب برمجته غير المناسبة- يولد مخاوفنا غير المنطقية عندما نصبح بالغين. فلنستكشف المزيد عنه. هذه بعض التوضيحات لنستوعب جيداً أي نوع من التكيف قد وقعنا في مصيدته، دون علم منا في أغلب الأحيان. إن مفهوم التعقيد المتسامح قد يكون غامضاً بعض الشيء. فلنستوضح الأمر!

عقد النقص

إن العقدة المتسامحة ثمرة تكيف أخلاقي مزدوج. فهناك جانب جيد وآخر سيئ: الخير والشر.

ففي التحريم البسيط، عندما تذهب القطة ترقص الفئران. بعبارة أخرى، عندما نمنع الطفل من تناول الحلوى، فقد يأكلها في الخفاء. بالمقابل، إذا خططنا لترسيخ فكرة مجردة تؤكد أن النهم خطيئة، فإن الطفل سيصبح مع الوقت مسؤولاً عن هذا التحريم. تترسخ الحدود الاجتماعية في إرث الطفل الثقافي بدرجة عالية من التشنج. وسينتج من هذا شيء من المتعة، وقد يمتزج بعلاقته مع الطعام شعور بالذنب.

هذه الطريقة في التكيف ليست تماماً نسيج الصدمة النفسية. حتى ولو بحثت في ماضي الطفل، سيكون من الصعب، بل من المستحيل، إيجاد حادثة مؤلمة. فكل شيء يحصل أثناء الطفولة بلطف ونعومة، وفي وسط محبب من التوجيه العائلي.

هذا التكيف المعقّد (واللطيف) يسميه الدكتور فرادن[1] «عقدة نقص» (أو تكيف ضعيف الأداء). إن عقد النقص هي عقد باكرة ببعد إدراكي (مقاومة للتفكير الحر في المجال المثبط) وبعدٌ سلوكيٌّ (مقاومة للتصرف ضمن المجال المثبط).

إننا قد نعاني عقدة نقص في كل مجال أياً كان. وهذا يتعلق بما زرعته فينا البيئة الثقافية أثناء الطفولة. يستقطب الطفل معظم نقاط ضعفه من والديه. لنورد، على سبيل المثال، شخصاً يعاني عقدة نقص فيما يتعلق بالكسل (وإني أضرب هنا مثلاً تقليدياً مستوحى من الخطايا السبع الرئيسة بغية استيعاب واسع).

عندما يكون لدينا عقدة نقص تتعلق بالكسل، نرى الكسل أمراً سلبياً، ولا نتسامح مع الكسالى. في هذه الحال، تكون أحكامنا جدّ ساذجة، وتنقصها العناية بالفوارق البسيطة. وهكذا فقد يُنظر إلى الراحة بشيء من الريبة. ويكون الأشخاص الذين يتخذون موقفاً سلبياً من الكسل كثيري النشاط ومجهدين. إنهم من شدة تمجيدهم للعمل والجهد (القيم) يهربون من أضدادهما (أضداد القيم). وهكذا نجدهم يطلبون من أنفسهم أكثر من قدراتهم، لذا نراهم مرهقين.

عندما يكون هناك عقد نقص، فإننا من كثرة تجنبنا لها، يزداد جهلنا بالأمر. فتدعم قلة المعرفة بشدة هذه الأحكام السابقة والساذجة. وهكذا يعدّ التسكع على الشاطئ نوعاً من الإضاعة للوقت ونمطاً من

1- يدير الدكتور جاك فرادن مؤسسة الطب البيئي في باريس. وهو مؤلف عدة كتب مذكورة ضمن قائمة المراجع.

أنماط الآثام المدانة. وهناك دائماً بعض الأقوال الشعبية التي تحاول تسويغ رفض الشخص الرافض للكسل مثل: «الكسل أم الخطايا...». وإلى أولئك الذين يعتقدون أن المستقبل للذين يستيقظون باكراً أتركهم يتأملون قولاً شعبياً آخر، وهو معبر جداً: «الكسل الحقيقي هو أن تستيقظ في الساعة السادسة صباحاً ليكون لديك مزيد من الوقت كي لا تقوم بأي عمل».

وفي حال شخصٍ يعاني عقدة نقص كهذه، من الأفضل له عدم التفكير أو التكلم في الأمر، وترك صمت التحريم يطمره. لذا فلنتجنب التحدث عنه أثناء نقاش ما، لا يتردد هؤلاء الأشخاص في التشكك في حسن نية الآخرين.

يلجأ الفرد عند احتمال كونه معنياً مباشرة، بل معرضاً للقيام بما هو محرم، إلى أعذار لتجنبه تداعيات ما فعله. وهكذا، إذا اقترحنا على صديقنا، عدو الكسل، أن يأخذ قيلولة عندما يعم الهدوء، سيتعذر في الأغلب بأي حجة ملحة حتى لا يرتكب ما يبدو له، من قريب أو بعيد، نقصاً في وجهة نظره.

المفارقة في عقدة الضعف أن الشخص يظن في الأغلب، بل هو متيقن، أنه لا يعاني أي عقدة فيما يتعلق بهذا الموضوع. بل على العكس، إنه يعده حرية يفتخر بها. لكن الحرية هي القدرة على فعل الشيء أو عدم القيام به، إلا أن الذي يعاني عقدة نقص لا يستطيع إلا أن لا يقوم به.

يقوم سلوك الشخص الذي يعاني عقدة نقص على أساس تجنب مواجهة الأمر. ويكون هذا التجنب عادة بهدوء. وغالباً ما يرتب أموره جيداً بحيث لا يفعل ما لا يحبه. لكن، أحياناً، لا يمكن التهرب من المواجهة، لضرورة مهنية، أو أمام مشاعر حب، أو مجازفة لتطوير الشخصية، أو أي عامل خارجي يمكن أن يحثه أو يضطره إلى مواجهة هذا التحريم الذي كان يظن نفسه في منأى عنه.

في العلاج السلوكي، نطلق اسم «التعرض» على حال المرء عندما يجد نفسه غير قادر على التراجع. إن ما يشعر به أثناء التعرض شعور مزعج قد يمتزج بشعور من السخرية والحمق. عند العلاج، تكون المجابهة تدريجية بحيث تجعل التدريب ممكناً ومحرراً ويمكن تحمله. ففي الحياة اليومية قد يؤدي التعرض الفظ وغير المدروس إلى شدة نفسية. إذ إن رعونة المباشِر إضافة إلى حكم البيئة قد يثيران خوفاً شديداً لدى الشخص الذي تجرأ على خوض التجربة برغم تحفظاته. فقد يكون الشخص خارج المحيط المطمئن لعيادة متخصصة عرضة للسخرية والرفض. ومن ثمّ سيشتد الخوف، ويشل المتجرأ الذي لم يكن مستعداً بعد. من النتائج الخَطِرة لهذا النمط من المجابهة غير المهيأة جيداً «وبلا شبكة تنقية» أنه قد تزيد التجربة الفاشلة من حدة عقدة النقص.

ففي الواقع، يقوّي الشخص على أثر هذه التجربة الفاشلة معتقدَه الابتدائيّ، ويسوغ تجنباته في الماضي والمستقبل. ولن يصبح مستعداً ثانية لمجابهة أخرى، فيزداد الخوف قوة.

ومع أن المجابهة الناجحة تجعل الشخص ينعم بهدوء وسكينة وفخر طويلاً، فإنّ التجربة الفاشلة تزيده مقاومة وإصراراً برغم انتهائها.

أنجع طريقة لاكتشاف عقدة نقص ما هي التركيز على تلك الأمور التي لا نقبلها من الآخرين ولا نتساهل فيها. فانزعاجاتنا خير دليل على العقد التي نعانيها. قد يتطلب هذا بعض الرقيّ الفكري للانتقال من إدراك أن أحدهم «مغفّل» إلى إدراك مستحدث يذهب إلى أن هذا الشخص الذي يزعجني يملك حرية أفتقدها.

غالباً ما يكون الأشخاص الذين يزعجوننا رُعْناً ومضحكين في تصرفاتهم. وعندما يكون بعضهم مثالياً في تصرفاته، عند ذلك يتحول الانزعاج إلى إعجاب.

هناك روايات مختلفة عما نسميه أصداء عقد النقص. فقد نكون تحت تأثير الصدى عندما يعكس علينا أحدهم تشنجه. إذ إنه كثيراً ما يحصل أن نركز على الآخر وتشنجه المزعج، دون الانتباه إلى ذاتنا التي أصبحت صدى له.

إن عقد النقص لا تولد فقط شللاً في التفكير والتصرف والتحمل، بل إنها قد تخلف وراءها سلوكاً انتحالياً، لا إدراكياً، قسرياً ومقلقاً.

التكيف المعوض

نعم، عقد النقص تولد عقد إفراط!

ليس من السهل استيعاب الروابط بين النقص والإفراط. ولنبدأ بتوضيح الآلية بهذا المثل العادي.

عقدة الإفرط

تخيل أنك تعاني عقدة نقص فيما يتعلق بالثقة بالنفس. وهذا أمر يسهل تخيله، أليس كذلك؟ فلنتخيل معاً المشهد.

إنك تعاني عقدة تمنعك من تقدير ميزاتك والتعبيرعنها، تلك الميزات التي تجعل منك شخصاً محبباً. لذا أنت لا تحب نفسك كثيراً. وكثيراً ما تراودك أفكار تؤكد أنك لا تساوي شيئاً.

وإذا طُلب منك إعداد قائمة بميزاتك، ستجد أن هذه الفكرة مزعجة. وإذا قبلت إعداد هذه القائمة، ستجف أفكارك في بضع دقائق (بل ثوان)، ولن تكتب ما يزيد عن عشر ميزات. ثم إنك تجد أن إعداد سيرة ذاتية تمتدح فيها مهاراتك عملاً شاقاً ترغب بشدة تجنبه. وأنت تعتقد أن بعض الذين يكتبون سيرتهم الذاتية متشدقون ومتبجحون، والبعض الآخر تجدهم محببين. باختصار، إنك تعاني عقدة نقص فيما يتعلق باحترام الذات.

ولنشرح وضعك فيما لو كنت تعاني عقدة إفراط تتناسب مع عقدة النقص هذه!

هل تحب أن يقر الآخرون بميزاتك؟ هل تحب المدح الصادق؟ هل تلين وترق مشاعرك عندما يُشعرك الآخرون بأنك إنسان جيد؟ هل تشعر بالحاجة إلى أن تُحب وأن يُعبر لك عن هذه المحبة قولاً وفعلاً؟ هل تشعر بالحاجة إلى الإقرار بفضائلك؟ هل تتألم عندما يتخلى عنك

أحدهم؟ هل تجد النقد صعباً أو مؤلماً عند سماعه؟ هل أنت حساس؟ وهل تخشى عند الحصول على هذا التقدير أن تخسره؟

جيد، فلنتوقف هنا؟ وشكراً لمساعدتك.

إن تضحيتك ستساعد الآخرين أيضاً، لأنك لست الوحيد الذي هذه هي حاله.

عقدة الإفراط في الإقرار بالميزات أمر عادي جداً. إنه عادي مثلما أن عقدة النقص في القدرة على حب الذات أمر عادي. هنا أيضاً، يعود الموضوع المحرم إلى إحدى الخطايا الكبرى: التكبر. «ما به؟ ماذا يظن نفسه؟ لماذا يمد رجليه أطول من بساطه؟

عند المعاناة من عقدة الإفراط، ينتظر الشخص شوقاً ويأمل من الآخرين ما لا يستطيع هو أن يمنحه لنفسه.

يوجد عند كل الأشخاص الذين يعانون عقدة الإفراط اعتمادية مبالغ فيها. فيُعطى ما نرغب فيه بشدة قيمة مبالغاً فيها. ويصبح الشخص بحاجة ماسة لما يرغب فيه، لأن الشعور بالحاجة شيء مؤلم. وهنا تختلط الرغبة بالعناد والهوس. وقد يفقد الشخص صبره، ويصبح صعباً. عند الإفراط، هناك خوف سابق لأوانه. فيخشى من يعاني عقدة الإفراط ألا يحصل على ما يرغب فيه. والخوف من الفشل من أكثر أعراض معاناته وضوحاً. إذ لا مكان للفزع دون إفراط. ففي كليهما هناك خليط من الخوف والهيجان. وهناك شعور بالحاجة الشديدة إلى الحصول على شيء إلى حد الخوف. وعندما نحصل على

ما نريد، نخشى أن نخسره، أو ألا نتمكن من الشعور مجدداً بالمتعة عند الحصول عليه.

قد يبدو السباق عند الذين يعانون عقدة الإفراط سباقاً لا نهاية له، لدرجة أنه يشغل مكانة كبيرة في حياتهم. ومن المفارقة عجز التلبيات الكبيرة والمتكررة للحاجات عن خلق حال من الإشباع بل القرف، كما هو الحال عند النهم في الأكل. يمكن تفسير هذا التناقض بأن الإفراط آلية تعويضية غير إدراكية. إذ يدرك الشخص على الأقل ما يبحث عنه عند الإفراط؛ بالمقابل، هو لا يعرف (أو نادراً ما يعرف) أنه يبحث عنه بأسلوب تعويضي. إن العلاقة بين الإفراط والنقص غير مدركة. ولهذا السبب يعد سد الحاجات عند الإفراط شيئاً مسراً، لكن ليس وقتاً طويلاً. قد نهلل بعض الوقت، ومن ثم نشعر بالحاجة إلى السعي من جديد مع خوف جديد من الخسارة. في هذه اللعبة، الخاسرون هم أشخاص يعانون عقدة إفراط شديد جداً، أي إنهم في حاجة شديدة إلى الربح.

عندما يكون الأشخاص الذين يعانون عقدة الإفراط اجتماعيين وعاطفيين يكونون غير فاعلين. وغالباً ما نجد شيئاً من الإشباع العابر بالاستهلاك عند الذين يعانون الإفراط. من منا لم يُقْدِمْ على أكل قطعة من الشوكولاته بنهم شديد بعد يوم متعب جرح فيه الآخرون مشاعرنا وبدوا لنا جاحدين؟ يشعر بعضهم (بل بعضهن) بحاجة شديدة إلى الذهاب لشراء مأكولات لذيذة بعد الإصابة بخيبة أمل. وقد يجد بعضهم في احتساء المشروبات الروحية سعادة تخلصهم، إلى حد ما، من متاعب الحياة اليومية. وللتبغ دور مماثل في الأغلب، كما هو

عليه حال معظم المخدرات والأدوية المشروعة وغير المشروعة. يعد هذا التعلق العصابي لمعظمنا تعلقاً ضعيفاً. لكنه قد يكون أحياناً مرضياً يصل إلى درجة الخطر. ليس فقط بسبب التأثيرات الجانبية لتناول هذه المواد، بل أيضاً لأن هذه التعويضات للتعويض تخفي حالاً من الشدة النفسية الاجتماعية، مؤخرة بهذه الطريقة الكشف عن الأسباب والبحث عن حلٍ للمشكلة.

ومع هذا، فإن الإفراط ليس بالأمر السيئ ولا الجيد. فنحن جميعنا نعاني شيئاً من الإفراط. صحيحٌ أن بعض أشكال الإفراط قد تكون مرفوضة اجتماعياً. وقد يستطيع بعضهم أن يصبح مزعجاً ومهيمناً. تلجأ عادة الشخصيات غير المرغوب فيها اجتماعياً إلى حد ما لتحقيق نزعاتها إلى الإفراط وإلى سحق رغبات الآخرين (منافسة، ومزاحمة، وغدر، وانحراف، وسوء نية... إلخ).

تعد إحدى المجازفات المهمة لشخص يجد مكانته في مجموعة ما في تعلم تطويع نزعاته الخاصة المتعلقة بالإفراط. وهذا يعني أنه يجب علينا البحث عن طرق في التواصل مع الآخر بالتفاوض في رغباتنا، وبالحث على مشاركة متوازنة. الأخذ والعطاء بغية تحقيق علاقة رابح/رابح ليس بالأمر الطبيعي. إن تأثير علاقات القوة في العلاقات البشرية تجعل من الصعب النجاة من السيطرة والتخجيل، ومن ثمّ من الخوف.

قد تكون طرائق الإقرار بالعرفان اجتماعية جداً، أو بعيدة جداً عن أن تكون اجتماعية. لكي ترضي شخصاً يعاني عقدة إفراط في التقدير، لابد من اللطف معه والجدارة والجاذبية والتواضع... هذه الطرق هي

قبل، كل شيء، طرائق اجتماعية قد تعرضنا أحياناً للجحود، لكنها فاعلة في أكثر الأحيان. بالمقابل، يحاول بعضهم إثارة الإعجاب بالغش، وبالتذلل، وبسحق أو قتل الآخر. تعمل هذه الأنماط المهيمنة بطريقة سيئة في مجتمع مستقيم. ومع أن مثل هذه التصرفات يُعاقب عليها في مجتمع ديمقراطي، يستمر هؤلاء، إذ تبقى القوة طريقة في فرض التقدير.

وبالطريقة نفسها، قد يطور شخص يعاني الإفراط فيما يتعلق بالجنس مقدرة في إظهار نفسه كمحب وودود. لكن قد تؤدي هذه النزعة نفسها عند شخص آخر إلى الاغتصاب. وهكذا قد تأخذ نفس النزعة في الإفراط عند شخصين مختلفين منحيين اجتماعيين متناقضين جذرياً.

الإفراط مهد للتنافس أيضاً. ما نرغب فيه عند معاناة عقدة الإفراط نادراً ما يكون في متناول اليد ومتوافراً. حينها قد تبدو الحياة لبعضهم جهاداً لا نهاية له.

يبدو أنه إذا كنا نريد ألا نتصرف كالهمجيين، علينا أن نحسن إدارة نزعاتنا في الإفراط. لكن كي نتمكن من مواجهة النزوات الطبيعية لهذا الإفراط، هناك بديل مثير للاهتمام. لقد حاولت أن أصف هذا البديل بالعلاجي مع أنه نادراً ما يدفعنا حدسنا إلى اللجوء إليه.

علينا أن نبحث عن عقدة النقص التي تغذي عقدة الإفراط التي تجعلنا مضطربين وتبعيين. فقط عندما نستطيع إيجاد هذه العلاقة بين السبب والنتيجة، وإن كنت لا أعرف كيف يكون هذا الأمر دون سعي عميق وموجه نحو تنمية الشخصية، يمكننا حينها اتخاذ القرار وحدنا في أن نتحرر من عقدة نقص ما، لنتخلص بعدها من عقدة الإفراط.

إذ يبدو لي دائماً أنه من المثير للاهتمام أننا غير مضطرين لإدارة أعراض إشكالية مقلقة. حمداً لله أنه من يمكننا العمل على الأسباب. إنها ليست نفس المنهجية في العمل. لكن سنعود إلى الحديث عن هذه المنهجية فيما بعد.

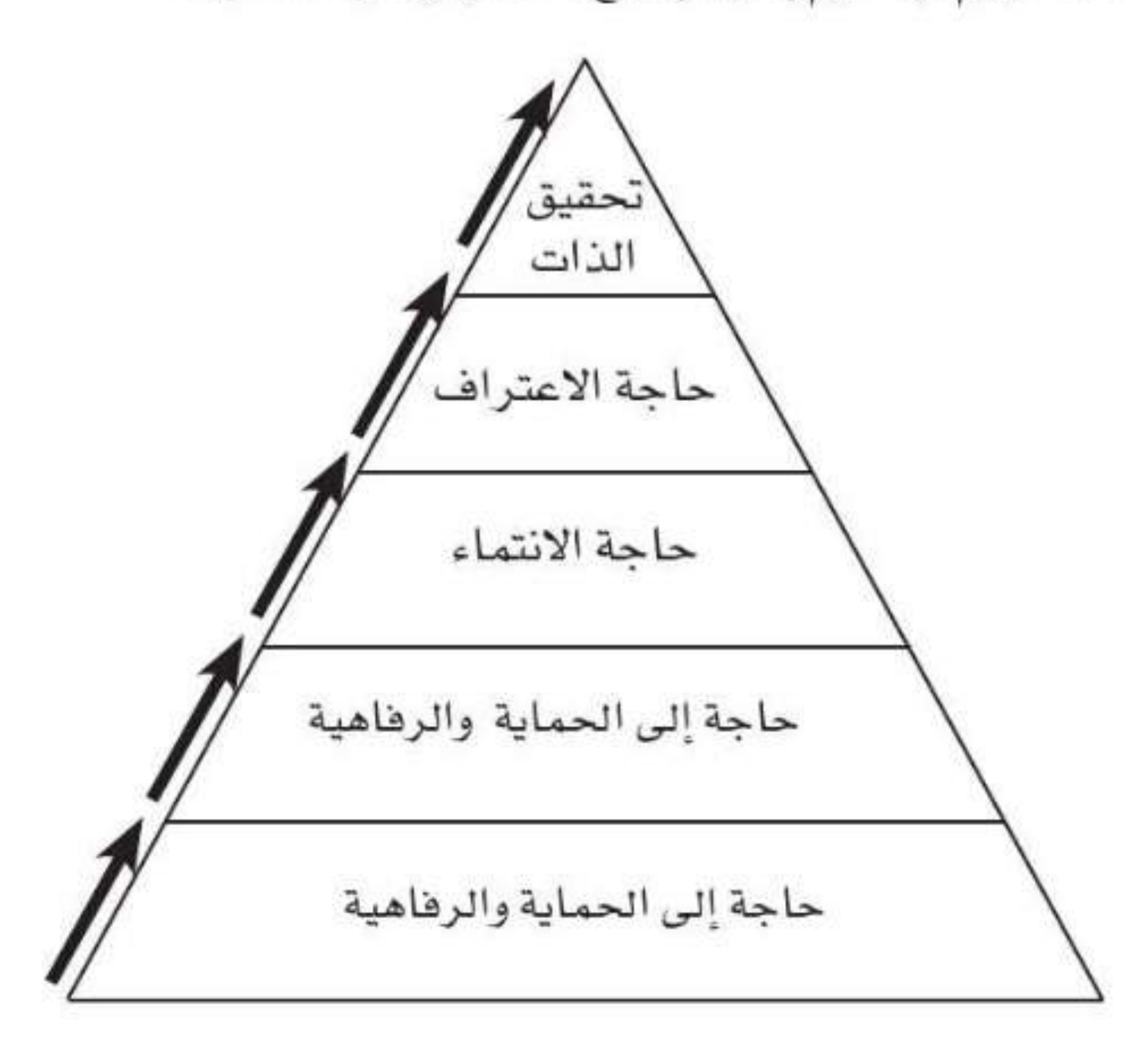
• هل حاجاتنا مثيرة للقلق؟

عند الحديث عن هذا المفهوم المستحدث[1]، نكون قد وضحنا عن طريق هذه الظاهرة العادية جداً: وهي الإفراط في التقدير الخارجي. وأحدد هنا «الخارجي» لأن هناك في الإفراط أيضاً تقدير الآخر؛ وهو من المفترض أن يأتي من جهة أخرى غير الذات. إذ إن التقدير الداخلي، الذي يأتي من الذات، يكون مثبطاً في حال وجود عقدة نقص.

إن لهذا الإفراط الذي يجعلنا تبعيين ومتعلقين بحكم الآخرين علاقة بإحدى حاجاتنا الأساسية كما يصفها أبراهام ماسلو في الخمسينيات من القرن. إذ أعد هذا العالم النفسي الأمريكي نظرية جديدة. تقوم هذه النظرية بتصنيف مجموعة من الحاجات البشرية. وهي تتميز بسهولتها ومنطقها الكبيرين. إنها تدعي أننا نمتلك جميعنا خمس فئات من الحاجات. ومن ثم، فإن هذه الحاجات عالمية وموجودة ضمن تسلسل يرتبها. وهناك، وفقاً للترجمات، خمسة أو ستة مستويات يستند بعضها

1- إن النموذج ضعف/فرط حديث. لقد أبدعته المؤسسة الطبية البيئية في باريس في نهاية الثمانينيات من القرن العشرين.

إلى بعض على نحو هرمي. وهكذا نجد الحاجات الشاغلة والمدركة في قمة الهرم، ولا تقوم إلا بعد إشباع تلك الموجودة في الأسفل[1].



ولتسهيل الأمور يمكننا القول: إنه إذا كنت لم تتناول طعاماً منه ثلاثة أيام، يمكننا أن نفترض أن همك الرئيس ليس ما ستشاهده هذا المساء على التلفاز. وكذلك الأمر، إذا قلت لمتسول إنه ليس من التحضر ترك الأوراق مرمية على الأرض، فمن المحتمل جداً أن يضحك عليك

1- لمعرفة المزيد عن أعمال ابراهام هارولد ماسلو، يمكن قراءة كتابه، نحو علم نفس الكائن، الناشر Fayard

ويصفك بالجنون. يعود الوعي الحضاري والبيئي إلى المرتبة الخامسة من الهرم. وقد نلم الأوراق في المرتبة الرابعة لنكافأ من قبل شخص نأمل منه خيراً. أما في المرتبة الثالثة، فقد نقوم بهذا العمل خوفاً من رفض الجماعة التي تعطي هذا الفعل قيمة.

نجد عند ماسلو نفس الترتيب التصاعدي الذي نجده عند ماكلين. يعود المستويان الأوليان من الهرم إلى نفس الاهتمامات الابتدائية. أما المستويان اللاحقان فيعودان إلى اهتمامات اجتماعية وجماعية. إنها اهتمامات لمبية. في حين يهتم المستوى الخامس بهذا النوع من الاهتمامات في المقام الأول، إذ ليس لقشرة الدماغ عليه كل الهيمنة كما هو محتمل. بل إننا نجد أنفسنا نتساءل فيما إذا لم يكن يتميز المستوى الخامس عن المستويات الأربع الأخرى بالنظر إلى أن الحاجة هي ضرورة ملحة، وقوة داخلية قسرية. في هذه الحال، قد يزيد التماثل بين هم الإنجاز والرغبة أكثر من التماثل بين الهم والحاجة.

يُنظر، على نحو مطلق، إلى كل أنواع عقد الإفراط كحاجات. إذ يمارس التعويض غير المدرك ضغطاً يدفعنا إلى السباق وراء تلبية الإفراط. يفرض علينا منطق الحاجات أن نتزود بالوسائل المناسبة لتلبيتها. ويكون هذا السعي غريزياً. يذكر فرويد مفهوم «هذا». ولكن تعمل «الأنا المثالية» (هذا الإلحاح اللمبي للتنظيم الاجتماعي المعياري) على كظم هذه الحاجات أكثر من التركيز عليها بهدف تحقيق علاقة رابح/ رابح.

سواء كانت حاجاتنا مدركة أم مغمورة، فإنها لن تبقى طويلاً خوفاً من عدم التمكن من إرضائها. وهكذا، وراء كل خوف، مباشر أو غير مباشر، احتمال عدم القدرة على تلبية حاجة ما. يمكننا تمييز بعض المخاوف، المرتبطة بمستويات الحاجات كما رآها ماسلو.

المستوى	الحاجات	المنطق المطمئن	الخوف
1	فيزيولوجية	السلامة الجسدية البقاء	الشعور بالجوع، بالبرد... انهيار، موت
2	حماية رفاهية	السلامة المادية فقاعة، شرنقة	ألم، مرض...
3	التملك	السلامة الاجتماعية التأقلم	الانعزال، الاستثناء الرفض
4	الاعتراف	السلامة العاطفية والنرجسية	عدم الشعور بمحبة الآخرين، الخجل، الذل، الخضوع

إضافة إلى ما ذكرنا، أرى أننا نستطيع إضافة فقرة أخيرة يستحق أن تذكر بمعزل عن غيرها. إذ يحق لنا أن نتساءل عن سبب تصنيف المخاوف في المستوى الأخير من هرم ماسلو. ويمكننا المناقشة لمعرفة فيم إذا كان هذا المستوى الراقي يناسب حقيقةً مستوى الحاجات. لذا سأترك أمر الحديث عن هذا الشك للشاعر دانييل بلافوان الذي ذكر في إحدى قصائده «أنقذوا الحب» متسائلاً في بيت شعر ذي معان عميقة «من يستطيع أن يستبدل الحاجة بالرغبة؟»

فهل هناك إذاً منطق مطمئن في المستوى الخامس؟ إني أرى هنا مفهوم «الحذر»، ولكن هل هناك حقاً خطر وخوف؟ أنت من سيحكم.

المستوى	الحاجات	المنطق المطمئن	الخوف
5	تألق	؟...	حياة بلا معنى وبلا هدف

• **خوف قديم**

يقترح تسلسل ماسلو أن كل مخاوفنا في النهاية مرتبطة بطريقة غير مباشرة بالخوف نفسه (الخوف الابتدائي): الخوف من الموت. وتؤيد نظرية تطور الأنواع هذه الافتراضية.

كي نقلص أو نخفي خوفاً ما، يقوم العمل الإدراكي، كما سنرى بالتفصيل في فصل لاحق، بذكر سبب الخوف والكشف ذهنياً عن الأخطار الوهمية أو الحقيقة المدركة أو غير المدركة. وهكذا إذا قال شخص على سبيل المثال: «لا أجرؤ أن أقول ما أفكر به في اجتماع ما»، يبدأ الاستجواب كالآتي:

- إذا قلت ما تفكر به في الاجتماع، فما المشكلة التي ستحصل؟

- أخاف أن أتفوه بالترهات.

- وما المشكلة في ذلك؟ ما الذي تخشى حصوله؟

- سيسخر الآخرون مني بالتأكيد.

يعود المظهر الأول لخوف هذا الشخص إلى المستوى الرابع من الحاجات وفقاً لماسلو. وهذا أمر وارد جداً في مجتمع تتضخم فيه القوة الشرائية على نحو كبير. ولنرى ماذا يوجد في الخلف:

- إذا سخروا منك، فما الذي يقلقك؟

- سأخجل من نفسي وأرتبك.

- فليكن، ما المشكلة؟

- أخاف أن يظنوا بأني شخص غير كفء.

- وما المشكلة؟

- قد يسبب هذا طردي من العمل.

إن الخوف من الطرد يعود إلى المستوى الثالث. فلننقب عن المزيد:

- وما الذي تخشاه لو طُردت من عملك؟

- لا يمكنني أن أسمح بأن أفقد عملي. من الصعب إيجاد عمل، كما أنه مطلوب مني دفع إيجار السكن.

وها نحن في المستوى الثاني في اللولب المأساوي الاعتيادي للمخاوف. لكن انتبه، يمكن أن يخفي الخوف خوفاً آخر. فهل هناك عروس روسية صغيرة في العروس الوسطى الموجودة في العروس الكبيرة؟

- وإذا لم تتمكن من دفع إيجار مسكنك، فما المشكلة؟

- يا للكارثة، لا يمكنني تخيل هذا الأمر.

- مع هذا، هل يمكنك أن تجبر نفسك على تصور حصول هذه الكارثة من فضلك.

- إنه أمر فظيع، لا أريد أن أنتهي عاطلاً عن العمل.

- وهل هذا مأساوي أن تصبح عاطلاً عن العمل؟

- إنه أمر مريع، سأصبح عرضة لكل المشكلات. اعتداء،و جوع، وبرد... ستصبح حياتي على شفا جرف هار.

وها نحن أخيراً في المستوى الأول، حيث تعانق الحياةُ الموتَ على نحو خطر. قد يبدو هذا الاستجواب بارداً ومأساوياً. هذه القصة التوضيحية ليست في الحقيقة ما يحصل تماماً أثناء جلسات العلاج. لكن، ومع هذا، إنها تشبه تقنياً بعض الشيء ما نسميه «السهم النازل»، هذا التنقيب الذهني بحثاً عن الأسوأ. هذا الحوار المزعج قد سبق إدراجه في اللا وعي. فيركز المعالج النفسي، في البداية، عمله ليظهره في المستوى الإدراكي. ومن ثم يبدأ بطرح أسئلة منطقية من هذا النمط:

- ما هو احتمال أن تموت برداً في الشارع، لو قلت ما تفكر فيه أثناء الاجتماع؟

في معظم الحالات، وفي هذه اللحظة، يضحك الشخص المستجوب ويسترخي. حتى لو أنه ما من أحد في مقدوره أن يتنبأ بالمستقبل على نحو موضوعي، فإن الذكاء البشري قادر على تقدير الأخطار على نحو منطقي وواقعي نسبياً. وهنا لابد له من استخدام قشرة الدماغ. وهذه ليست حالنا عندما يتملكنا الخوف. فالتباين، لإنسان قليل التجربة، بين الخيال المضخم وثمرة التفكير المنطقي ليس من الصعب توضيحه.

فما من داع أن تكون معالجاً نفسياً لتنجح. إذ هذا ما تقوم به على الأغلب مع أقربائك عندما تراهم يغرقون في كأس من الماء.

إن هذا التلطيف المنطقي للمشكلة أمر مريح في الأغلب. ولكنه لا ينجح دائماً. سنتابع الحديث عن هذا الموضوع فيما بعد.

قبل أن نقفل هذا الفصل الصغير عن الخوف القديم، أتركك تتخيل ما سيحصل لكل مخاوفنا لو نجحنا أن نضعف خوفنا، بل ألا نخاف، من ... الموت.

يبين لنا غي كورنو في كتابه «ضحية الآخرين، جلاد نفسه»[1] أن الخوف «السطحي» يحمينا دائماً من خوف آخر أكثر عمقاً. وهكذا، فإن الخوف المسيطر من خسارة المرء لشعره ليس إلا مدخلاً لخوفه من ألا يُحب. كما يخفي هذا الخوف الأساسي خوفاً وجودياً من الوحدة... ويؤكد المعالج النفسي الكندي:

> «التخلص من المخاوف الصغيرة للانطلاق نحو مخاوف أكبر ليس في حد ذاته أمراً ممتعاً. ومع هذا يبقى مسلكاً يُدعى إليه كل فرد».

اضطرابات الخوف

الخوف قبل كل شيء شعور طبيعي ومفيد، مثل الألم؛ إذ تنبه هذه الآلية الطبيعية للجسم الوعي عندما تحدق بنا أخطار الحياة. فعلى هذا الذكاء الأولي دفع الذكاءات الأخرى لمواجهة الأخطار. ويعمل

1- «ضحية الآخرين، جلاد نفسه» غي كورنو، دار النشر، ر. لافونت، 2003

الخوف، عندما يقوم بدوره، على إبعادنا عما يثير قلقنا. وهكذا، على هذا الابتعاد أن يجنبنا مواجهة ما يبدو لنا مريباً وخطراً. ولذا غالباً ما نلجأ إلى الهرب.

ولكن هل التجنب أمر جيد على الدوام؟ وهل هو في كل مرة يخدم بقاءنا وسعادتنا؟ أظن أنك عندما اخترت امتلاك هذا الكتاب، فهذا لأنك تعرف أن الخوف يستهلكنا أحياناً في هروبه.

الخوف، مثل الكثير من الوظائف العضوية، عبارة عن نظام منظم ذاتياً. إنه مضبوط مثل منظم حرارة المشع. أحياناً يكون جيد الضبط، وبالتالي تكون الحرارة ممتعة. وأحياناً أخرى يكون سيء الضبط، فتعاني حرارة شديدة الارتفاع أو برودة قارسة.

فإذا كنت تخاف، وتشعر بأنك بمفردك، ومجرد من السلاح أمام أسد مطلق العنان، فهذا يعني أن نظامك يعمل جيداً. بالمقابل، إذا امتلكك الرعب عند رؤية كوالا موجود في حديقة الحيوانات، فهذا يعني أن نظامك يحتاج إلى إعادة ضبط. النظام جيد الضبط هو ذلك الذي لا ينطلق إلا عند مواجهة أخطار حقيقة.

من الممكن أن يكون النظام معطلاً عند الارتفاع، أو عند الهبوط. وهكذا يعاني المصابون بالقلق المزمن أو الرهاب أو عقدة إفراط في الخوف. وعلى العكس، يميل المغامرون اللامبالون إلى تعريض حياتهم للخطر لعوزهم إلى الخوف. يتعانق هذان النقيضان عند علاج الخوف. ولنكتشف هذه الاضطرابات.

الخوف، أسرة عاطفية كبيرة

تكوّن مشاعر الخوف، والغضب، والحزن، والسعادة أربع أسر عاطفية.

نجد من بين أقرباء الخوفِ القلقَ والهم والرهاب وبعض البدائل لهؤلاء «الإخوة» الثلاثة. ولكن أم الجميع هي الحال الابتدائية التي يُقال عنها الهرب.

الهرب

لابد من ذكر أن الهرب، مثل المجاهدة والكبت، حال غريزية ملحة. من خصائص هذه الحال الابتدائية حرص ملح وآني على الهرب من خطر أو شدة. تدل كل مؤشرات الهرب على الاضطراب والهيجان.

ولكل حال من الشدة النفسية هناك ثلاثة أنماط من الأعراض:

1 • فيزيولوجية.

2 • سلوكية.

3 • إدراكية (فكرية).

وهكذا عندما ينتابنا الخوف (عند الهرب) تبدو علينا الأعراض الفيزيولوجية الآتية:

- تسرع النَّفَس بحيث يصبح مسموعاً.
- تسرع نبض القلب.

- احمرار الوجنتين (شعور مفاجئ بارتفاع الحرارة).
- العرق.
- زيادة في كمية اللعاب، لذا تتكرر عملية البلع على نحو ملحوظ

كما يتأثر سلوكنا، فنتصرف كالآتي:

- نقوم بحركات مضطربة (يترنح الرأس، وترتعش اليدان، وترتجف الركبتان. ويهتز كل الجسم، فلا نثبت في مكان...)
- تصبح نظرتنا أيضاً مضطربة. ولذا عند مخاطبة شخص يثير قلقنا لا ننظر إلى عينيه.
- نبتسم ابتسامة شاذة (غريبة لأنه ليس هناك ما يضحك في الوضع). إنها ابتسامة مصالحة قد تؤدي بنا إلى الضحك العصبي، بل الضحك الجنوني، فيما إذا اشتد الخوف.
- تزداد سرعة كلامنا، ولا نتوقف عن ارتكاب الأخطاء.
- نصبح رعناً، ويكثر زللنا.

كما يؤثر الخوف في أفكارنا، فتبدو علينا المؤشرات الإدراكية الآتية:

- القلق والحذر.
- الإفراط في التساهل ولو على حساب مصالحنا.
- ينتابنا شعور مبهم بالالتزام (فنؤكد بقولنا «نعم، نعم» حتى يدعنا الآخرون بسلام في حين ما نعتقده به هو الرفض «لا»).

- نشعر باضطراب فكري.
- أفكارنا غير واضحة وتفتقر إلى المنطق.

قد تكون نظرتنا إلى الأشخاص الذين يلجؤون إلى الهرب إيجابية أو سلبية.

فقد نغتاب الهارب أحياناً، ونصفه بالعجز عن اتخاذ القرار والضعف، وباللامسؤولية والخرق، وبعدم الاستقرار والقلق، وبكثرة الخوف والخجل، وبالجبن والشرود، وبالفوضوية والوقاحة، وأنه يدافع عن مصالحه بطريقة سيئة، ولا يثق بنفسه.

وقد نذكر محاسنه ونصفه بأنه لطيف، ومبدع، وبشوش الوجه، ومتساهل، ويحب الدعابة، وأخيراً ننعته بالهارب...

ولكن في أغلب الأحيان، للهرب سمعة سيئة، وإننا نعمل على إخفاء أعراضه. ونظن أن علينا ألا نبدو خائفين. ولهذا التقويم العديد من السلبيات سنتكلم عنها.

القلق

في القلق بعد إدراكي حسي. والخوف القلق هو توقع لخطر لم يظهر بعد. قد يأتي، وقد لا يأتي. عند القلق، ينتابنا شعور بالارتياب على نحو يائس.

عندما يكون نظام الخوف مضبوطاً جيداً، عندها يسمح لنا القلق باتخاذ احتياطات لتجنب المشكلة. قد يحرض القلق المعتدل للقيام ببعض

المهام. إننا نشعر جميعنا بشيء من القلق عند انتظار حدث ما: نتيجة امتحان، أو رسالة حب، أو عملية جراحية، أو مقابلة للتوظيف... لكن، يصبح القلق مرضياً عندما يكون مزمناً ولا مسوغ له. نجد أنفسنا، عند المبالغة بالقلق، منجرفين في دوامتين عصابيتين.

1 • الدوامة الأولى استحواذية؛ إنها دوامة القلق غير المنطقي، وهي إدراكية وعاطفية (أفكار+ شدة نفسية).

2 • الدوامة الثانية سلوكية؛ إنها عبارة عن نشاط يهدف إلى تقليص كل نمط من أنماط الخطر.

إن الأعراض التقليدية للقلق هي التوتر والألم العضلي، وسرعة في التنفس السطحي، والحذر المفرط. مع أنه يصعب العيش مع القلق، إلا أنه لا يمنع خوض الحياة اليومية إلا فيما ندر. وقد يحصل أن يكون بعض الذين يعانون القلق غير مدركين جيداً لقلقهم الخاص. في هذه الحال، قد لا يظهر القلق إلا على نحو غير مباشر وعن طريق الشعور بالتعب، وبالإثارة العصبية، وبردود فعل عصبية، وبتشنجات عصبية في الوجه...

• **الرعب**

الرعب اضطراب قلق وجد طبيعياً. إنه مرتبط نوعاً ما بمجازفات «الإفراط». يكون القلق الخاص بالرعب أساسه الخوف من حكم الآخرين. فيُنظر إلى نظرات الآخرين على أنها نظرات تهديد. ويمتلك المرء الخوف من ارتكاب حماقات، فيساء الحكم عليه. وهكذا نرى ما المقصود من المستوى الرابع من هرم ماسلو. قد يظهر الإفراط الذي

يولد الرعب الجانب المثير من التحدي. إن مجابهة الخوف قد يكون بحد ذاته شيئاً مثيراً. لكن قد يكون الخوف أحياناً قوياً جداً ليزود المرء بما يحتاج إليه ليعطي أفضل ما عنده. ومن ثمّ، يمكننا أن نخمن الطريقة التي يستخدمها الرعب في التصدي للانتقال إلى المستوى الخامس.

يصبح الرعب مرضياً عندما يؤدي إلى نوبة الرعب. إن تعرض المرء للنوبة أمر يُخْجله على نحو مريع. يصبح الرعب إعاقة خاصة عندما يظهر على أنه تجنب مزمن للأحوال الطبيعية (عشاء، اجتماع، امتحان...). وقد يقترن الرعب أحياناً بفوبيا اجتماعية.

- **اضطرابات الحصر النفسي العامة**

قد يأخذ الحصر عندما يكون شديداً جداً شكل اضطراب نفسي (TAG). عند معاناة هذا المرض، يصبح إدراك الهموم مستمراً ومبالغاً فيه على نحو غير طبيعي. إذ لا يمكن السيطرة على الانشغال بالحصر. فيبدأ الذي يعاني الحصر بالاستفسار عن كل تفاصيل الحياة اليومية (الأسرة، العمل، الصحة، المال...). وقد تؤدي الإعاقة المرتبطة باضطراب الحصر العام بالشخص المصاب به إلى عزلة اجتماعية شديدة نوعاً ما.

القلق

ليس بالأمر النادر عدم القدرة على التمييز بين الحصر والقلق. فهذه المخاوف تتشابه في الواقع. لذا ليس من الغريب أن يكون لكليهما نفس الجذر في علم أصل الكلمات. فالكلمة اللاتينية angere تعني يشد أو يحصر.

بين القلق والحصر قواسم مشتركة عدة؛ منها التركيز على مستقبل قلق، وترقب الشخص المصاب للخطر، بل توقع حدوثه قبل أن تظهر بوادره.

إن ما يميز بين هاتين الفئتين من الخوف، نقطتان رئيستان:

1 • الحال المزمنة.

2 • الشدة المعيشة.

عادة، عندما نتكلم عن القلق فذلك بغية ذكر تجربة دقيقة وشديدة. في حين نذكر عبارة الحصر لوصف حال شديدة، ولكنها مزمنة. القلق عموماً أكثر تقويضاً للاستقرار. ويحصل كثيراً أن يعجز الشخص القلق عن متابعة نشاطاته، في حين يثير الحصر النفسي بعض الاضطراب في الحياة اليومية، لكنه لا يمنع الحركة بالكامل.

إن ما نشعر به عند القلق ما هو إلا شعور بفقدان السيطرة أمام خطر محدق وكبير. إن القلق مؤلم. وأعراضه التقليدية شعور بضيق في الصدر يرافقه صعوبة في التنفس، وشدة توتر دقات القلب. وتأخذ كلمة الضغط النفسي كل أبعادها. إذ يشعر المرء بالضغط، بل بالاختناق. ويشعر بأن هناك غصة في حنجرته وأخرى في معدته. وقد يشعر عند التعرض لنوبة قلق عنيفة بمعاناة أفكار وهمية، والشعور بأنه لم يعد هو نفسه أو أنه قد خرج من جسده. وإننا لنجد هذه الأعراض في طب الأمراض النفسية عند نوبات الرعب، وخاصة عند الأشخاص الذين يعانون الفوبيا. وفجأة يشعر الشخص بأنه قد هيمن عليه انزعاج لا

يمكنه السيطرة عليه. و قد يحصل عند أكثر النوبات شدة أن يشعر بعضهم بأنه سيموت أو أصبح مجنوناً.

إن تشابك الاضطرابات ليس نادراً. فقد نعاني، على سبيل المثال، نوبة قلق كبيرة عند عرض الشيء الذي يثير الفوبيا.

الفوبيا

عند الشعور بالخوف، هناك خوف من شيء ما. أما عند المعاناة من الفوبيا، فإن المرء يصبح على ما هو عليه بسبب حادثة أو عدة حوادث شديدة الوقع. وليس من النادر أن تسبب حادثة وحيدة معاناة الفوبيا. وهذا مخالف لما يحصل مع الأشخاص الذين يعانون عقد نقص ما (عجول، بطيء، مثالي، متسامح). تتكوّن الفوبيا على أثر حادثة مريعة، وشديدة، ومرعبة. وهذا أيضاً مخالف لما يحصل عند عقدة النقص. ففي الفوبيا، الشيء المثير لها ملموس. قد نعاني عقدة نقص من النفاق، وهذا لا يحصل في الفوبيا. عموماً، تكون الفوبيا موجهة إلى الأشياء المحسوسة والملموسة. وليس هناك على الإطلاق فوبيا اجتماعية كما هو عليه الحال عند عقد النقص.

الفوبيا خوف غير منطقي من خطر غير موجود. فالتباين واللا معقولية واردان جداً عند معاناة معظم المخاوف. لكن في الفوبيا يكونان في ذروتهما.

إذا كنا لا نعرف ما هي الفوبيا، لا يمكننا أن نفهم كيف يمكن لشخص أن يخاف خوفاً مريعاً من المطر، أو لماذا قد يُصاب أحدهم بنوبة قلق

أمام طير حمام. عدم تفهم هذه الظاهرة من أسباب معاناة المصابين بالفوبيا اجتماعياً. إنهم يشعرون بأنهم يساء فهمهم والحكم عليهم، وأنهم عرضة للسخرية بقدر ما يبدو الخوف غير منطقياً.

ومع هذا فإن هذه الأشياء المثيرة للفوبيا مرتبطة على نحو لمبيدي بأحداث كانت أصلاً مرتبطة بحياة مأساوية. لا يتذكر الأشخاص المصابون بالفوبيا أسباب هذه المعاناة، مما يصعب العلاج.

ويبدو أنه ليس هناك أي عمل إدراكي قد يؤثر فعلياً على المصابين بالفوبيا. وما من منطق يمكن أن يطمئنهم. ويعرف المصاب جيداً أن خوفه وتجنباته غير منطقية. لكن ما باليد حيلة. وتبدو سكينته مرتبطة بفعالية إستراتجياته في التجنب. وقد ينجح في أغلب الأحيان. إذ يكفي أن يعيش في محيط لا وجود فيه للشيء المثير للفوبيا. فإذا كنت تخاف من العظاية الأمريكية، فما عليك إلا أن ترحل وتعيش في اسكندنافيا، وستنعم بالسكينة. وإذا رأيتها لسوء حظك على شاشة التلفاز، فما عليك إلا أن تغير القناة.

لكن، من المؤسف، ليس التجنب ممكن دائماً. فلا مهرب لأسباب مهنية من ركوب الطائرات. والمصاب برهاب من الاختلاط بالناس لا يمكنه أن يتبنى حياة النساك. والخوف من الحشرات لا يمكن تجنبها بالكامل حتى في المدن، هلم جراً.

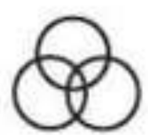
برغم عشرات السنين من التأخر، فإن العلاجات السلوكية معروفة بفاعليتها في علاج الفوبيا. لكن ما لنا إلا أن نصبر وننتظر.

وجوه الخوف الكثيرة

هناك أنماط كثيرة للاضطرابات المرتبطة بالخوف. في الحقيقة، من الصعب ألا نجد أثراً للخوف في معظم الاضطرابات النفسية، السليمة منها، والخَطِرة (العصاب النفسي، الذهان).

إضافة إلى بعض المظاهر التي جاء ذكرها في هذا الفصل، يمكننا إضافة الشدة النفسية بعد الصدمة، واضطرابات الهوس العنيفة، والذهان المزمن، واضطرابات كثيرة أخرى. فهناك خوف في كل الاضطرابات النفسية تقريباً. ولكي تحصل على قائمة كاملة ما عليك إلا أن تعود إلى المرجع الشهير في الطب النفسي[1] DSM، ولكن هل هذا ضروري لقهر مخاوفنا؟ أشك في ذلك، لذا فلنعد إلى المهم.

قد تكون قائمة هذا الفصل طويلة، فهل يخيفك كل هذا الوصف؟ فقد يشعر المرء عند الحديث عن القمل برغبة في حك رأسه. فيا تُرى هل الخوف من الخوف يمكن أن يساعد في الكشف عن كل المخاوف التي تواجهنا كل يوم. إذ يوجد، ويا للأسف، طرائق أكثر وعياً في إدراك مخاوفنا. ربما يحلو لك أن تقارن بين مخاوفك الصغيرة ومخاوف الآخرين الكبيرة. فمن يعلم... هذا لا يمنع أنك ما زلت مثابراً على قراءة هذا الكتاب، أهنئك!



1- إن DSM كتاب ثخين في الطب النفسي. هناك مختصر له DSM-IV-TR وهو متوافر، المؤلف: جمعية أطباء النفس الأمريكيين، المترجم إلى الفرنسية: جوليان دانييل غولفي، دار النشر ماسون.



هل أنا مصيب أم مخطئ في كوني خائفاً؟

المسألة ذات شقين متنازعين.

عندما نخاف نكون متأهبين، وهذا أمر صحي. السؤال المهم هو معرفة ما نخافه. ولمزيد من الإسهاب، من الجيد التقدير بذكاء الخطر الحقيقي للوضع. تدعي الحكمة الشعبية أن الخوف ليس بناصح جيد. وهذا صحيح في أغلب الأحيان. لكنه قد يجيد النصح أحياناً. فالحذر أمر ضروري. لكن، الحذر من أي شيء؟ وما مقدار الحذر الذي علينا أن نتوخاه؟ هذا ما يفرض علينا الخوف اكتشافه. ولكن الخوف لا يشجع الفضول. وهنا يأتي دور الذكاء المنهجي ليحل محل الذكاء الفطري الذي من دوره التحذير.

نداء الوعي.. هذا صحي مادمنا نتصرف على نحو لمبي وآلي. لذا من الجيد أن نخاف. هؤلاء الذين لم يعرفوا خوفاً مطلقاً هم أكبر دليل

على أننا محقون في خوفنا. إنهم مجانين بل مجانين خَطِرون. ولنذكر أن الخوف نظام يمكن ضبطه. البعض يخاف، والبعض يخاف قليلاً. لكن رهانات الخوف الكبيرة هي في الواقع نوعية أكثر مما هي كمية.

إذاً المقصود هو التنبؤ بالخطر مروراً بالخوف الابتدائي واللمبي نحو حذر قشرة الدماغ. تقوم هذه العملية بتقدير خطر ما، وهذا أمر نكتسبه اكتساباً.

الخطر، الخوف، الحذر

يكون اكتساب الحذر الأولي باكراً جداً. تُرى ماذا خزّنّا منذ صغرنا؟ فمنذ الطفولة وقصة التمساح والخروف حاضرة في أذهاننا. أي إن المخ الابتدائي والمخ اللمبي في ذلك الوقت يعملان جيداً... لذا لابد من التعامل معهما.

تخزن التجارب المؤلمة في ذاكرة الطفل مع الوقت إلى أن يصبح بإمكانه أن يربط بين السبب والنتيجة. وتكون الروابط بسيطة عندما يكون الظرف بسيطاً، أي عندما يكون هناك فقط ثابتة وحيدة. فعلى سبيل المثال، إذا كان الطفل يوبَّخ في كل مرة يلعب فيها بأعواد الثقاب، وهذا الأمر يتكرر حدوثه، فسيربط الطفل بالتأكيد بين التوبيخ واللعب بأعواد الثقاب. وسيتعلم أن يخاف ليس فقط من أعواد الثقاب، بل أيضاً من التوبيخ. وإذا حصل أنه أحرق نفسه وهو يلعب بها، سيتغير العقاب، لكنه سيتعلم أيضاً أن أعواد الثقاب خَطِرة. فقد تحرقه أو تكون السبب في عقابه. ومهما كانت المضايقات، يوجد في هذا المثال

ثابتة وحيدة: وهي أعواد الثقاب. من ثم يعرف الطفل تماماً مما يتوخى الحذر. لكن...

غالباً ما يكون الظرف أكثر تعقيداً، وهناك العديد من الثوابت. فيصبح من الصعب تحديد الثابتة الحقيقية، وهذا ما نسميه «الثابتة الفاعلة». وكي نفهم جيداً ما هي الثابتة الفاعلة، أقترح تأمل هذا المثل الشعبي جيداً: تخشى القطة الملتذعة من الماء البارد (من نهشته الحية حذر الرسن الأبلق).

هذا المثل -مع أنه معروف جداً-، إلا أنه يستخدم على نحو خاطئ. إذ إن كثيراً من الناس يظنون أنه ينتهي بالماء الساخن عوضاً عن الماء البارد... ومع هذا هناك في الحقيقة بعض المنطق، (إذ تعني كلمة اللذع حرفياً الاحتراق بالسائل)، ومن ثمّ، سيكون الخوف من الماء الساخن. وها هنا نحن أمام ثابتتين في المشكلة: السائل، والحرارة. فالطفل أو الحيوان (قشرة الدماغ عند الحيوان ضعيفة الفاعلية حتى مع تقدم العمر) لا يتمتع بنضج فكري بحيث يستوعب هاتين الثابتتين، ولا يستطيع أن يميز بين الثابتة الفاعلة وتلك غير الفاعلة. وهذا يُفسر تصرف الفرد غير الناضج بعد أن اختلطت عليه الأوراق. إذ يخزن مخه اللمبي الظرف المعقد كاملاً دون تمييز. بما أن الحرارة أكثر تجريداً من الماء، تحتفظ القطة في ذاكرتها أن «هذا الشيء» يؤلم، دون الاهتمام بالحرارة. وقد تقود هذه اللامنطقية القطةَ إلى تجنب الماء وإن كان بارداً، والابتعاد عنه على نحو مفاجئ والاحتراق بوعاء خشبي على سبيل المثال. وهكذا قد يحصل أن نحترق بشيء آخر عند تجنب ما نخاف منه.

وهكذا يعمل المخ اللمبي بطريقة فيها تطيّر. والمنطق ضعيف جداً في هذا المخ المخلوق ليتأقلم مع الأشياء البسيطة والمعروفة. لكن واقع الإنسان البالغ غالباً ما يكون مؤلفاً من أشياء معقدة وجديدة. والمخ اللمبي لا يترك بسهولة ما هو ممسك به. وهو قلما يترك الدور لقشرة الدماغ لتكمل المهمة. فهو، في أغلب الأحيان، يتمسك بشدة بما يبدو له معروفاً. ونقاط التثبيت للمعروف هي كالآتي:

1 • المعتقدات (مظاهر إدراكية للتكيف).

2 • العادات (مظاهر سلوكية للتكيف).

إن ما يميز الطريقة اللمبية هو الشعور بعدم الأمان فيما يتعلق بالمجهول. بمعنى آخر، الخوف من المجهول عنصر جوهري في الطريقة اللمبية.

ابتداء من هذا التبيان، يبدو أنه من الصعب تقدير خطر ما دون تدخل المخ اللمبي مختصراً الطريق برد فعل ذكي. لكن، لابد لي من تكرار، أن هذا أمر يُكتسب.

كيف يقدر خطر ما؟

«إذا كان بإمكانك أن تبقى صلباً دون أن يثور غضبك،

إذا كان بإمكانك أن تبقى شجاعاً وغير حذر على الإطلاق،

إذا كنت تعرف أن تكون طيباً، وكنت تعرف أن تكون حكيماً،

دون أن تكون مثالياً ولا متحذلقاً،

ستصبح حينها يا بني رجلاً»[1]

هل يمكن أن نوفق بين الشجاعة والحذر؟ يندفع الشجاع، الذي يفتقر إلى الحذر، في إقدامه دون تقدير جيد للأخطار. والشخص الحذر، الذي تنقصه الشجاعة، لا يقدم على فعل شيء، معطياً الأخطار التي لن يواجهها حجماً أكبر من حجمها. وبين هذين النقيضين نجد الجَسور والقَلِق قلقاً مزمناً. فكلاهما لا يعطيان الأخطار حجمها الطبيعي.

قد يكون من المفيد أحياناً استشارة خبراء في تقدير الأخطار. فعلى سبيل المثال، من الضروري جداً حساب الأخطار، في المناطق الجبلية، بدقة شديدة. إذ يوجد هناك علمٌ يسمى علم الثلوج يقوم بدراستها. فمع أنه غير معصوم عن الخطأ، إلا أنه من المفيد حساب خطر الانهيارات الثلجية. وهكذا، ينظر المختصون أثناء حساباتهم إلى معطيات عديدة للخطر، مثل كثافة، وبنية الغطاء الثلجي، وشدة انحدار المنحدر، وشدة الرياح واتجاهها، وأمور أخرى... ابتداء من هذه المعطيات، يُقدر الخطر بطريقة معقدة نسبياً. لكن، ما هو بسيط وقابل للتغير في الأرض المنبسطة وفي الحياة اليومية، أن كل خطر هو عنصر من مفهومين بسيطين:

• احتمال حدوث حدث مؤذ.

• شدة الأذية.

1- مقطع من شعر «ستصبح رجلاً بني» روديار كبلينغ

إنه بتقاطع هذين المحورين يمكننا تقدير خطر ما.

احتمال × شدة = خطر

إن ثابتة واحدة لا تكفي. هذا يعني أنه إذا كان عندك فرصة أن تُخدش خدشاً بسيطاً بنسبة 99%، فإن الخطر ضعيف... وإذا كان هناك احتمال أن تموت بنسبة واحد بالمئة، فهل تخاطر؟

لا يمكن أصلاً أن يكون احتمال الخطر صفراً، وإن كان هذا ممكناً، اذكر لي مثالاً. إن احتمال انهيار ثلجي في سهل أخضر معدوم. وإن كان لديك شك، أضيف أن احتمال أن أحمل في أحشائي طفلاً غداً يعادل الصفر.

من المناسب بغية تقدير خطر معرفة مقدار شدة الخطر في حال وقوعه. ومن ثم نتساءل: ما هو احتمال حدوث الخطر؟

في معظم حالات الخوف، تكون هذه الأسئلة مسقطة. وقد تكون مقتضبة جداً، أو غير موجودة. يرتبط هذا الكسل في التقدير بآلية نفسية وعاطفية في الخوف.

المخ اللمبي من جهة غير مناسب للإجابة عن هذه التساؤلات، فيكون التجنب مضاعفاً. فهو ليس سلوكياً، وإنما إدراكي. هذا يعني أن القلب والروح لا يعرفان الشيء المسبب للخوف. فيجد الإنسان نفسه فطرياً لا يريد الفرار، ولا التصرف. كيف يمكن إذن تقدير خطر ما بالفطنة؟ لحسن الحظ، من الممكن أن يكون هذان الميلان للتجنب متعارضين.

ومن جهة أخرى يعيش المرء الخوف عموماً هارباً. وأذكر هنا أحد أعراض هذه الحال: وهي الاضطراب الفكري. ومنه يتبين لنا صعوبة التفكير عند الخوف.

- هيا، تعال!
- لا، قلت لك.
- ولكن ممَ تخاف؟
- لا أعرف، عقلي ليس معي.

ليس بالأمر النادر أن يكون الحوار قصيراً مع شخص خائف. وقد يحصل أن يلح المحادث غير الخائف متأففاً، مادامت حجج التجنب مختصرة وغير مترابطة. ومن الطبيعي، كي يبرر الخائف تجنبه أن يلجأ إلى سوء الظن، حتى لا يستمر الإلحاح عليه.

كما أن للخوف بعض السلبيات الاجتماعية، ليس فقط لأن المحيط قد يسيئ الحكم علينا (ويعارض حاجتنا إلى الاعتراف)، بل لأن الخوف يمنع أن نسمح للآخرين بمشاركتنا له.

إذاً، ما العمل؟ وكيف لنا أن نتخذ القرار الصائب؟

التجنب أم المواجهة؟

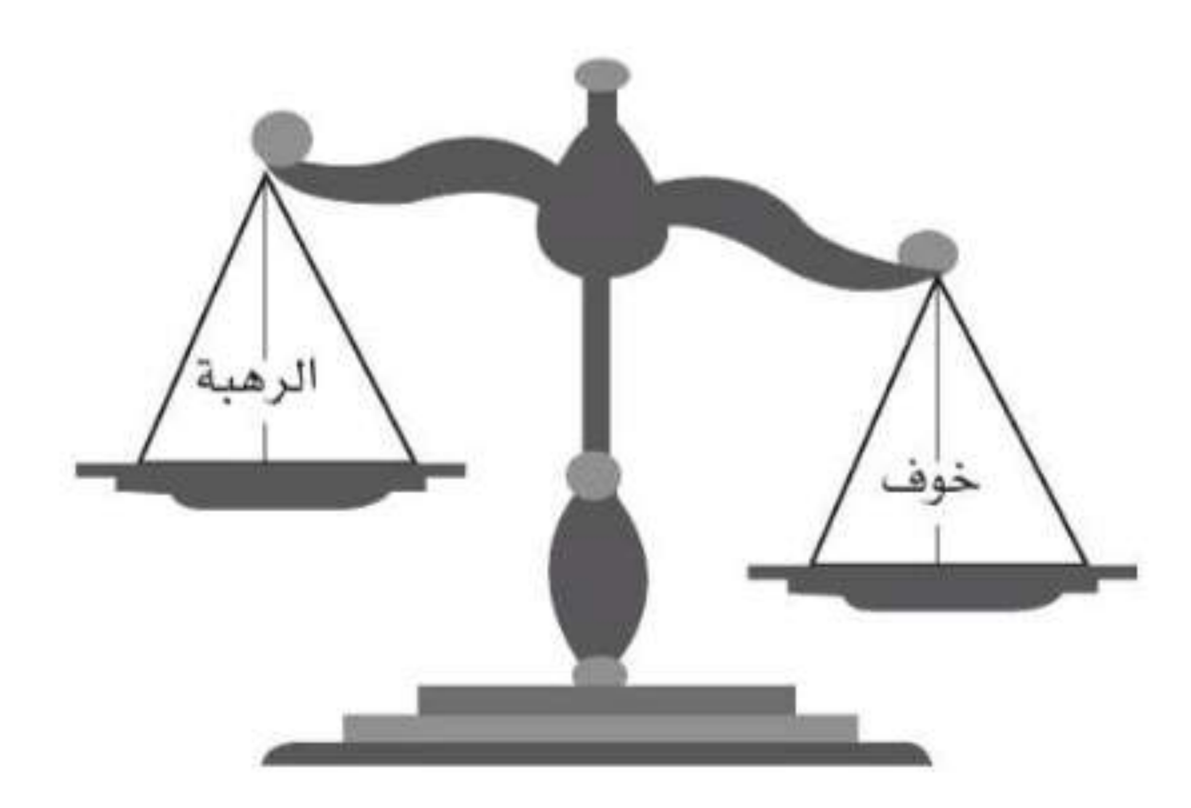
هل تستحق اللعبة إشعال شمعة؟ هذا التعبير أتى من نهاية العصور الوسطى. فقد كان الناس يستنيرون بالشموع، وكان لاعبو الورق في الكهوف يتساءلون فيما إذا كان مكسبهم يكفي لدفع تكاليف الإنارة.

طبعاً، الحياة ليست لعبة ورق. مع أن جزءاً كبيراً منها مجهول، وفي علم الغيب. فأي جزء علينا تركه للمصادفات؟ هل يمكننا أن نزيد احتمالات النجاح؟ وماذا نفعل بالريبة عندما يحين وقت الاختيار؟

الطحين في الفطيرة، كما أن المجهول موجود في الخوف. المجهول من مركبات الخوف الأساسية. فهو الذي يعطيه جوهره. وكيف لنا المضي في الحياة مع هذا الكم من الشكوك؟

إن تعلم تقدير الأخطار أمر أساسي، لكن علينا أيضاً معرفة ما نريده بداية. ففي كل يوم علينا

وضع الرهانات على كل كفة من الميزان.



ما الثمن الذي نحن مستعدون لدفعه لنحيا حياة لها معنى؟

مارتين لها من العمر 35 سنة، قد غادرت المدرسة باكراً. ومنذ عشرين سنة تعمل في أحد المصانع ثماني ساعات في اليوم، من الاثنين إلى الجمعة. لقد ضجرت من هذه الحياة. إنها مرهقة من التحقق في المصنع من جودة القطع المطروحة فوق البساط الآلي. وقد ضاقت ذرعًا بهذه الحياة. ولكنها تقول: إن تغيير العمل أمر معقد، وخطر، وغير مؤكد. تسيطر عليها هذه النظرة وتجعلها تخاف. لذا تكتفي بالشكوى من وقت لآخر.

في الحقيقة، قد لا يكون من السهل تغيير العمل. لما يحمل هذا الأمر من شكوك وخطر. لذا يستحق الأمر النظر إليه بجدية. ولكن مهما كان الأمر، فإن تغيير العمل أمر تجهله مارتين. إنه في المجهول.

- **كم هو وزنه؟**

الاختيار فن حساس. فقد نندم لأننا لا نملك نقاط استدلال أكثر وضوحاً في تربيتنا لنتعلم كيف نحسن الاختيارات. لكن لم يتأخر الوقت في إدارة معضلاتنا، ومن ضمنها الخوف.

كي نحسن الاختيار علينا أن نقارن، ونوازن. ولكن ماذا يوجد على كل كفة من الميزان؟ رهانات. أشياء مهمة نوعاً ما؛ أشياء لها وزن، ولكن كم وزنها؟

عند تقدير الخوف، من المناسب طبعاً قياس (وزن) إيجابيات وسلبيات التجنب، وكذلك تقويم إيجابيات المواجهة وسلبياتها. وإذا كنا نرغب أن تتضح الرؤية لنا، علينا أن نطرح السؤال على نحو منظم قدر الإمكان. وكي تكون نظرتنا منظمة (النظر إلى النظام كله)، علينا أن نحاول النظر بعيداً. يمكننا على سبيل المثال تقدير نتائج تصرف ما:

- على النفس، وعلى الآخرين...
- على المدى القريب والبعيد.
- في المجال الشخصي، والمهني، والأسري...
- في المجال المادي، والنفسي.
- إلخ.

يعني تقدير الرهانات مواجهة القيم. فجميعنا لدينا قيم. فنحن نعطي قيمة لكل شيء يحيط بنا. وهذا ما نفعله تقريباً يومياً بوعي منا أو دون وعي. لماذا تفضل التوت وليس الخوخ؛ إلى من ستصوت لليسار أم لليمين؟ ما هي معاييرك في الاختيار؟ هل هي تتناسب مع قيمك. إلا إذا...

إذا كنت تعاني عقدة الإفراط فيما يتعلق بالتقدير وإصدار الأحكام، تتعقد الأمور في هذه الحال. لأن تجنب إصدار حكم ما يؤدي إلى معاناة عدم القدرة على اتخاذ أي قرار؛ «ولِمَ لا...، وكما تريد....». هذه القدرة على التكيف التلقائية تعانق إنكار الذات. إذ لا يمكن أن يكون هناك اختيار حقيقي دون إدراك واضح لما نرغب فيه.

حقيقة أنه ضمن المنظومة الاجتماعية من الممكن أن يعارض ما نريده ما يريده الآخرون، وهنا يكمن أصل الخلافات. ومع هذا فإن الخلافات ضرورية، مادمنا نستطيع التحكم بها وإحسان إدارتها. لكنّ كثيراً من الناس يخافون من الخلافات. لذا بغية تجنب هذه الشدة ومواجهة الاختلافات، يتبنى بعضهم موقف المستسلم باكراً. ويعرف

بعضهم ماذا يريدون، لكن لا يجرؤون قوله. والبعض الآخر، المنغلقون، عاجزون عن معرفة ما يفضلون.

أصل الاختيار.... الأمنية (أو بدائلها: الرغبة، الحاجة). إنها الاندفاع الأولي، الطاقة، المحرك. ومن ثم هناك المكابح. يمكن للطاقات الإيجابية أو السلبية أن تأتي منك أو من الآخرين. لذا يُقال عنها ذاتية (تأتي من الداخل، من الذات) أو خارجية (تأتي من الخارج، من المحيط، من الآخرين).

المحركات		المكابح	
الذاتية	الخارجية	الذاتية	الخارجية
أمنياتي	الفرص	مخاوفي	استهجان الآخرين
حاجاتي	المصادفات السعيدة	رغباتي المتناقضة	المفاجآت
قيمي	التشجيع	عقد الإفراط	الأخطار الموضوعية
عقد النقص	نصائح الأقارب	التبعات النفسية	
	الرغبات المتباينة للناس من حولي		

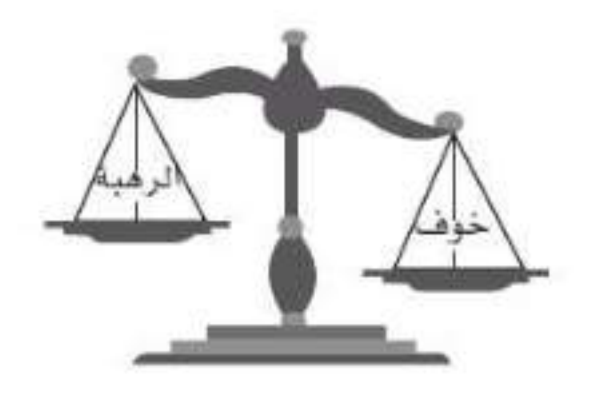
لابد للاختيار الجيد من أن يأخذ بالحسبان مجموعة من الثوابت المعقدة على الأغلب. ولابد من وزن كل ثابت لنرى في النهاية إلى أي جهة ستميل كفة الميزان. يمكن أن يبدو هذا الحساب، وهذا التأمل مضجرين. قد يقوم الحدس بشيء من العمل. لكن، يتولى الدماغ اللمبي، من دون حد أدنى من الدقة، عندما يتدخل الخوف في اللعبة، القيادة بسرعة، ويقوم بحسابات بسيطة لا تأخذ بحسابها إلا جزءاً واحداً من المعطيات. إذ إن الدماغ اللمبي متحيز.

تخفي المعاناة العاطفية للخوف، من دون هذا النوع من التحري المنطقي، باقي اللعبة. فينتج منه، في أغلب الأحيان، التجنب. في هذا الملجأ السهل في المعلوم، ينتصر الخوف متغذياً من نفسه، لأن المجهول لم يُستكشف.

لكي نجرؤ ونتصدى للخوف، لابد من محرض قوي، أقوى من الخوف المواجه. حرفياً، لابد من أن نقوم بالوزن! لذا، للسيطرة على الخوف، لابد من التأثير على الميزان بإحدى هاتين الطريقتين:

1 • إضافة ثقل على كفة الرغبة (المحرض).

2 • رفع ثقل من كفة الخوف.



في كلتا الحالتين لابد من التمتع بإدراك واضح لوزن كل منهما للحصول على:

1 • التصميم على العمل.

2 • نفاذ البصيرة لمواجهة العقبات.

• **الجرأة والأمن على الميزان**

الخوف هو الصوت الذي به نطالب الأمن. وهنا نتساءل ما هو المنطق المطمئن المستخدم عندما نكون خائفين؟ من الواضح أنه يختلف

من شخص لآخر، من ظروف لأخرى، ومن خوف خاص لخوف آخر. ومع هذا يمكننا سَلْسَلة مستويات الخوف وفقا لمنطق ماسلو.

تتناسب مستويات الحاجة التي وصفها ماسلو باهتمامات تتغير مع الوقت. وهكذا إذا كنت تحاول أن تدخل على نفسك السرور بعزف الموسيقا، من المحتمل أن نشاطك ينطبق على المستوى الرابع أو الخامس من هرم الحاجات (المستوى الرابع إذا كنت تعزف ليعجب بك الناس، والمستوى الخامس إذا كنت تعزف لأن العزف بحد ذاته يسعدك). لكن، قد يحصل أن تشعر فجأة وأنت تعزف بحاجة إلى الذهاب إلى الحمام.

وفي لحظة معينة، أصبحت تشعر أن الضغط في مثانتك أصبح ملحاً. وهكذا، في جزء من الثانية، تهبط إلى المستوى الأول من الهرم. يمكنك أن تختار أن تحصر نفسك بعضاً من الوقت. فهناك توتر داخلي يمكنك التحكم به بإعطاء شغفك بالموسيقا كل الأولوية. لكن الحاجة تجذبنا نحو الأسفل، ولا يمكنك أن تكبت طويلاً رغبتك في التبول. وهذه الرغبة ستفوق كل شغف، شئت أم أبيت، إذ لابد من أن تفرغ مثانتك، وإلا ستبلل سراويلك.

ومن ثم، هناك دورات من الحاجة. إنها تنظم أيامنا. ونحن غالباً ما نمر من مستوى إلى آخر. ولكن هناك أيضاً منطق آخر في هذا الهرم. وفقاً لتاريخنا الشخصي، نكون مهيئين نوعاً ما لنستقر في مستوى من الحاجات. وهنا نعود مرة أخرى إلى مسألة التكيف.

وهكذا، وفقاً لانعدام الأمن المبكر والمزمن، يبقى بعضنا محصوراً في مستوى الحاجات. قد يكون المستوى الأول، أو الثاني، أو الثالث أو الرابع. يُنظر دائماً إلى المستوى المتغيب كمصدر للقلق، لأن العوز كان متواتراً مدة زمنية طويلة، مما أدى نوعاً ما إلى معاناة صدمة. إن الخوف من العوز قد يكون جسدياً، أو مادياً، أو اجتماعياً أو عاطفياً. فهناك خوف في كل مستويات هرم ماسلو.

لذا، قد يتصادم في الميزان التطلع إلى عمل مهم والخوف من البطالة. يكون الاختيار عند شخص ضعيف من المستوى الثاني أو الثالث صعباً على نحو خاص، فيكون الخوف أكبر. إننا نعاني نقاط ضعف مزمنة. وعلى نقاط الضعف هذه، تقوم مخاوفنا الكبيرة.

هذا يعني أنه علينا، بغية التألق بسكينة، دعم المستويات الضعيفة. ففي غياب أساسات مقاومة ومستقرة، لا يمكننا بناء أي بناء ولا حتى أنفسنا.

- **الثقة والريبة في نفس الميزان**

لسنا بحاجة إلى برهان كبير للربط بين الخوف والثقة. إذ يفرض انعدام الأمن المتكرر منذ الطفولة انعدام الثقة والريبة.

فالمحيط الذي يُعدّ مقلقاً، لن يستطع منح الثقة:

- بالآخرين.
- بالنفس.
- بالحياة.

إذ تحصل كثير من التعويضات. لأن انعدام أمن المحيط يؤدي ببعض الأشخاص إلى الظن بأنهم لا يستطيعون الاعتماد إلا على أنفسهم. فغالباً ما يؤدي هذا النظام الذاتي دور المحامي على نحو مبالغ فيه. وتؤدي المبالغة في تقدير القوة الانفرادية إلى الإنطواء على الذات. وينتج عن هذا التناذر الصارم مجموعة من عقد الإفراط: الاستقلالية (فيصبح طلب العون أمراً مستحيلاً)، الضعف (كبت المشاعر)، الحساسية (قوقعة الأحاسيس)، الثقة (توخي الحذر)... فليس هناك مجال كبير للمشاركة، ولا للارتباط والاتكال المتبادل، ولا للإنصات والتعبير عن الذات.

عندما يكون الخوف قديماً ومتجذراً في الشخصية، فإنه سيغزو بالعدوى عدة نواحٍ من الحياة. وقد يغزوها كلها. وهذا هو سبب الطبع القلق. فتتآكل الثقة، ويتفاقم تحاشي المخاطر شيئا فشيء.

- **لا وجود للامجازفات**

يعني الاختيارُ التخلي. وليس فقط هذا بالتأكيد. إنه أيضاً يذكر بأن للميزان كفيتن. قد يحصل أن ينجح ذكاؤنا في إيجاد تسويات مغرية جداً، لكنها سريعاً ما تختفي... لذا يُفضل تعلم التخلي عن الحصول على كل شيء؟ قد ينجح الأنانيون المزمنون والمجرمون في الحصول على الكثير، ولكنهم لن يتمتعون يوماً بسكينة العلاقات المنصفة. لذا لابد من تعلم التخلي، لأن الاختيار لا يعني فقط الحصول على الإيجابيات التي يتضمنها اختيارنا، بل أيضاً التخلي

عن الإيجابيات المستثناة من هذا الاختيار. من كلتا الكفتين، نختار أحدهما (ذاك الذي يزن أكثر أو الأقل وزناً)، وهذا يعني التخلي عن الكفة الأخرى.

عند اختيار دفة تجنب المجهول، وبالاستسلام لما يفرضه الخوف، يتملك الخائف شعور عدم المخاطرة. إنه طعم يستهوي الدماغ اللمبي. في الحقيقة، الشخص الذي لا يجرؤ على المخاطرة: هو ذاك الذي يستمر في الجهل، وفي عدم معرفة نتيجة جرأته. وإذا كان هذا النوع من الاختيارات متكرراً، حينها سيخاطر هذا الشخص بلا وعي منه في عدم استكشاف أي شيء آخر في حياته سوى ما يعرفه مسبقاً.

إن «عدم المخاطرة» يعود إلى مواجهة خطر كبير؛ وهو عدم معرفة الحياة، والعيش على هامش الحياة. إنه خسارة الحياة.

إذا قمت باستجواب صغير في محيطك، فإن هناك احتمالاً كبيراً أن يكون ما حصلت عليه من إحصائيات مطابقاً لنتائجَ دراسةٍ على الندم. ففي الأمثلة العديدة المذكورة في الاستجواب، وبواسطة الأشخاص، الذين جرى استجوابهم، يتبين أن معظمهم قد أجاب إنه نادراً ما يندم على ما قام به. فنحن لا نندم على عمل لم نجرؤ على القيام به.

- **معرفة التخلي**

مع أن هذا الكتاب ليس حقاً دفاعاً عن الجرأة. فحسن الاختيار، لا يعني دائماً الجرأة. لكن، ما أقترحه هو النظر إلى كلا الخيارين، وليس

في أحدهما فقط. فهناك الجرأة، أو عدم الجرأة على التصرف. ولكن هناك أيضاً الجرأة، وعدم الجرأة على طرح الأسئلة الجيدة لمعرفة ما إذا كان علينا التصرف أو العدول عنه. أي أن هناك، عند مواجهة كل مخاوفنا، جرأتين يجب النظر إليهما. وهنا أصر بشدة على الجرأة بالقيام بواحدة على الأقل وعلى نحو متسلسل. الأولى: واجه خوفك، وتساءل عن المجازفة التي يفرضها عليك خوفك. ومن ثم، وبعد النظر وموازنة مجازفات الوضع، فقط هنا يمكنك اختيار التصرف أو العدول عنه. فإذا مال الميزان نحو التجنب، حينها تجنب بهدوء مواجهة خطر كبير. فنحن نحتاج أحياناً إلى شجاعة لنتخلّى.

إن لسلفيان سبعة عشر عاماً. ولقد تحداه أصحابه أن يقفز من جسر فوق النهر. لم يكن يبدو على الماء أنه عميق، وارتفاع الجسر نحو عشرة أمتار. هل يجب عليه المخاطرة والقفز؟ وماذا سيحصل إذا ضغط عليه أصحابه، واتهموه بالجبن؟

على إحدى كفتي الميزان هناك مجازفة التجمع. قد تكون إحدى شعائر التأقلم الاجتماعي الخاصة بالمستوى الثالث من هرم الحاجات: «إذا كنت رجلاً، ستقوم بهذا الأمر.» وقد تكون إضفاء قيمة خاصة بالمستوى الرابع: «إذا كنت أكثرنا شجاعة، اقفز!»

وعلى الكفة الأخرى، هناك مجازفة تنتمي إلى مستوى أدنى من هرم ماسلو. إن سلامة جسم المراهق في خطر. وفقاً لعمق الماء، قد يؤذي نفسه، أو يموت: المستوى الأول من تسلسل الحاجات.

هل عليه أن يقفز؟ هل هو بحاجة إلى شجاعة ليقفز؟ وهل هو بحاجة إلى شجاعة كي لا يقفز؟

الاختيار هو التخلي. التخلي عن الأمن وميزاته، أو التخلي عن انعدام الأمن وميزاته. هناك خيار لابد منه. فما هو؟

يكون الخيار غالباً مزدوجاً. إننا نكسب الكثير في حال استطعنا التخلص من هذا الفخ الساذج. فمن خواص طريقة قشرة الدماغ التباين والنسبية.

كيف يمكننا جعل الخطر نسبياً وتقليص حجمه؟

كي نجعل الخطر نسبياً، يكفي معاينته في أغلب الأحيان، وفتح العيون عليه، والإصغاء إليه وتركيز كل أحاسيسنا لمراقبة كل عناصر الخطر. من المناسب، من أجل تقليص حجم خطر ما، الخروج من الجهل، والتزود بالمصادر، بغية استيعابٍ أفضل للشيء الذي نخاف منه. ويبقى علينا طمأنة الظروف المواجهة.

وهكذا، من مصلحة المراهق فوق الجسر النزول إلى النهر على الأقدام، والذهاب إليه، والتوثق بنفسه من عمق الماء على عرض النهر. إن الاستعلام من قبل أولئك الذين قاموا بهذا الأمر من قبل يمكن أن يزود بمعلومات دقيقة، مادامت هذه المعلومات تستحق الثقة. المهم هو البحث عن مصادر موثوقة.

ولنضرب مثالاً آخر قد استعرناه من تحريم قديم. يرى الناس الذين يخافون من الجنس صورة مشوهة للجنس، وبعيدة جداً عن الواقع. وقد

يكون قد أسهم في تعزيز هذه الصورة بعض أفلام الخلاعة. وتضيف السيطرة الذكورية المحيطة طبقة أخرى. كما أدرج الدين شعوراً بالذنب قد سَجَنَ الفضول...

قد يبقى بعض الناس طاهرين حتى عمر الثلاثين أو الأربعين. مع أنهم كثيرون أولئك الذين برغم عقدتهم يأملون الحصول على حياة حب عاطفية. فإما أن يعيشوا حياة بلا جنس (إنه تجنب بسيط، وغير واقعي)، أو يضعوا الجنس على إحدى كفتي الميزان، فيواجهوا خوفهم آملين أن ترجح كفة منظورهم إلى الحب.

هذا الخوف، مثل غيره من المخاوف، لابد من ضبطه أولاً إدراكياً. فنبدأ بالاستعلام، والقراءة، والمناقشة، ومشاركة الآخرين، والاستفادة من تجاربهم. لكن، كي نتمكن من مناقشته، لابد أولاً من الهيمنة على الخجل. إلا أنه من المؤسف، أن الأشخاص المعقّدين يخجلون غالباً من عقدتهم. وهذا يبرر وضع إستراتيجية لكل خطوة نحو الانفتاح. طبعاً، من المهم جداً، حسن اختيار الأشخاص الذين سنتحدث إليهم بجرأة، ونفضي إليهم بما في أنفسنا شيئاً فشيئاً. يجب أن يكون شركاء التحرر هؤلاء متصفين بميزات -وياللأسف- غير منتشرة للأسف.

يجب أن يكونوا متفهمين، ويحسنون الإصغاء والصبر... ولن أتابع ذكر مواصفاتهم حتى لا أثبط همة أحد. ومع هذا أضيف ميزة لابد منها وهي: عدم معاناته نفس عقدتك. ومع هذا، إذا كان

الأمر كذلك، فإنه لن يمنع من رفع الستار والبدء. يكفيك أنكما، أنت وهو، لا تشعران بأن الآخرين يقوّمونكم، ويحكمون عليكم. لكن من سلبيات الأمر أنه أثناء الحوار، يضيف الشخص المحاور أحكامه السابقة الخاصة به إلى أحكامك السابقة الخاصة بك. لذا، من المثالي أن يكون الشخص المحاور حراً مما تعاني أنت من عقد، وألا تصدمك حريته. ويفضل، عند معاناة عقدة الإفراط، أن يكون هذا الشخص من الذين تستحسنهم ولا يزعجونك.

مع أن الأشخاص الذين يتمتعون بمثل هذه الميزات أقلاء، لكن لابد أن هناك شخصاً تعرفه يمتلك مثل هذه الميزات. فإن لم تكن هذه هي الحال، يبقى لديك أن تبوح بمخاوفك إلى مختص في هذا المجال. فالمعالجون الجيدون سينظمون معك الإنابة عن محيطك. ففي العلاج النفسي نبني معاً ظروف سيادة ذاتية.

إنه مرحب بكل الوسائل الجيدة؛ من صديق حميم، أو مختص، أو مقالة في مجلة مختصة، أو كتاب أو وثائق، أو أفلام سينمائية، أو الإنترنت، أو الجمعيات. إذ إن الأشخاص الذين يعانون الخوف أو عقداً نفسية بحاجة إلى مساعدة لتقدير مصادر المعلومات. إن جهلهم بالموضوع لا يسمح لهم على الإطلاق باستخدام الفطنة في مجال عقدتهم.

كيف يمكن اختيار سيارة جيدة عندما يعاني المرء عقدة فيما يتعلق بالميكانيك؟ كيف يمكن اختيار معالج نفسي جيد عندما يعاني المرء عقدة علم النفس؟ لقد أدرج في مفهومي أول معالج نفسي لي مفهوم «

أداةُ فكٍّ الغراءِ منزوعةٌ من الغراء». لابد أنك تنتظر من المعالج النفسي أن يساعدك في حل مشكلة نفسية، كما تنتظر من مصلح سيارات أن يصلح سيارتك.

من المنطقي أن تستشير مختصاً. لكن، تخيل أنه من بين مشكلاتك النفسية هناك عقدة علم النفس. فمن سيساعدك حينها على حل هذه المشكلة؟ معالج نفسي؟ إنه شخص مشتبه به لمن يعاني عقدة من هذا النوع! أداة فك الغراء منزوعة من الغراء، يجب بغية فكٍّ أداة فكٍّ الغراءِ من الغراءِ استخدامُ الأداةِ، لكنها ليست في المتناول، فهي عالقة في الغراء. الزردة مزرودة، ومزيل الألغام ملغوم.

بعيداً عن الخطب أو المبالغة في مدح مهنتنا، أظن أن المختص بالخوف والعقد وسيلة ثمينة، وأحياناً جد ضرورية لحل بعض المشكلات. لكن لابد أيضاً من القدرة على الوصول إلى هذه الوسيلة المختصة.

طبعاً، لكل خوف مختص به، لكن الخوف من المعالج النفسي قريب إلى حد ما من بقية المخاوف. إنه يتألق في جهل نسبي أو كلي. يحاول بعض الأشخاص تسويغ تجنبهم استناداً إلى تجربة أو تجربتين كان من المفروض أن تكونا من وظيفة قانون الإحصائيات. «لقد ذهبت أختي لاستشارة معالج نفسي، ولكن لم يفعل لها شيئاً، فكما ترون جيداً إنه لن يفيدنا في شيء».

بغية تقليص حجم خطر ما لابد من الحصول على أكبر قدر من المعلومات. إن المعلومات من النوعية الجيدة والكمية المناسبة، تسمح

لنا باتخاذ الخيار الصائب. إذ إننا عند فتح مروحة الخيارات نكون قد قدمنا لأنفسنا بدائل بتبعات مختلفة.

إن شراء أول سيارة تمر يزيد من احتمال ألا تكون مناسبة. بالمقابل، فإن زيارة أكثر من مرأب للسيارات، ومعاينة إعلانات الإنترنت، والتحدث إلى الآخرين من حولنا، وترك الأخبار هنا وهناك عن رغبتنا في شراء سيارة، كل هذه الخطوات تزيد الخيارات، وتقلل من احتمال شراء سيارة غير مناسبة.

كلما تقدمنا في خطواتنا الفاعلة اختفى الخوف. ويتجلى المجهول بالاستعلام والعمل. ويختفي الخوف من المجهول عند مقابلته.

عندما رأيتك من بعيد، ظننت أني أرى وحشاً.

وعندما رأيتك تقترب، تبين لي أنك إنسان.

وعندما مددتَ لي يدك، اكتشفتُ أنك أخ.

إن ما ينطبق على السيارة ينطبق أيضا على العلاج النفسي. ويبدو لي أنه من الضروري أن نمنح أنفسنا القدرة على الاختيار. الشخص المناسب، والطريقة المناسبة، والوقت المناسب، إنها بضعة مفاتيح لنتقدم جيداً في طريق وعرة نحو التطور الشخصي. هناك العديد من الطرائق المختلفة. قد يبدو هذا التنوع مثيراً للاضطراب. هناك مجلات وكتب ومواقع في الإنترنت... توضح الاختلافات، والأسس، والقوى، والحدود، لكل طريقة علاجية نفسية. اترك نفسك تنجذب

نحو منهج تجده يناسبك أكثر من غيره. وعندما تتابك الشكوك، جرب طريقتين أو ثلاثاً. جرب ما تشاء من الطرائق إلى أن تجد الطريقة التي تثق بها. إذ إنك عندما تبحث عن لباس جميل، لا تذهب إلى متجر واحد أليس كذلك؟ فلماذا إذن تُسلّم روحك إلى أي إنسان؟ عليك أن تحسن الاختيار!

عندما يضعف الخطر، فإن معرفة إذا كنت أجرأ أم لا تصبح مسألة مختلفة.





ماذا أفعل بخوفي؟

لابد أن تجاربك في الحياة قد زودتك ببعض الإجابات عن هذا السؤال. لكن، إذا لم تكن قد اخترت قراءة هذا الكتاب، من المحتمل أن تكون إجابات أخرى ضرورية لك.

في الفصول السابقة (التي تصف آلية الخوف)، هناك بعض الإجابات. إليك الآن فصلاً يبحث في كيفية التحرر من كاهل مخاوفنا.

خط سير معلَم

لما كان الخوف مرتبطاً ارتباطاً كبيراً بمواجهة المجهول، فإننا نرحب كثيراً بمعرفة طريقة لمواجهته. لذا إليك بعض المعالم المنهجية بغية التقدم في الحياة ومواجهة مخاوفنا.

إن التقدم بسكينة برغم الريبة نتيجة نضج كبير. فكي تنمو في هذا المنظور، لابد من معالم. أحد القوانين الأساسية لمجابهة الخوف هي

مواجهته تدريجياً. في حال احترمنا هذا القانون إليك بعض المعلوم لمواجهة المجهول. ولنبدأ بهذه المراحل التي لابد من احترام تسلسلها:

1 • علينا أولاً الاعتراف بالخوف؛

2 • ثم تقبله؛

3 • ثم التمعن فيه، ودراسته، وتقويم الأخطار؛

4 • ثم أخذ القرار؛ إما الجرأة أو الهرب؛

5 • وعند اتخاذ القرار بالتصرف، عليك تحديد الخطة؛

6 • وأخيراً، إذا قررت الجرأة، فلابد من التصرف بحذر وتخطيط.

وفي النهاية، عليك ألا تنسى أن تسعد، وتهنئ نفسك، لأن ما من شيء يستحق أن نفتخر به مثل جرأتنا على مواجهة الخوف. إن النجاح في عالم المعلوم لا يمكن إلا أن نقدره. لكن مواجهة المجهول بشجاعة، هي الشجاعة الحق التي تقضي على الخوف.

الاعتراف بخوفي

أتمنى أنك في هذه المرحلة من قراءة الكتاب مقتنع إلى حد ما أن النعامة ليست في خطر أقل عندما تخبئ رأسها في الرمل.

إن الشعور بالخوف لا يصبح مدركاً إلا عندما تصل مظاهر الخوف إلى عتبة معينة. هذه العتبة تختلف من شخص لآخر. فلابد من الإصغاء

جيداً إلى ذاتنا (إلى الرسائل التي يرسلها الجسم خاصة) للكشف عن الخوف قبل أن يصبح عائقاً. فمن الأسهل مواجهة مشكلة صغيرة باكراً من مواجهتها عندما تكبر، سواء تركناها تكبر بوعي منا أم لا.

نعم، هناك الخوف من الخوف. إنه يمنعنا أحياناً من كشف المشاعر، ومن ثمّ، من التصرف بطريقة وقائية دون انتظار استنزاف الخوف لقدراتنا الذكائية.

- **الخوف من الخوف**

إن الخوف من الخوف يؤدي غالباً إلى نكرانه. من النكران الواعي، عندما يعرف المرء أنه خائف، وهو لا يريد أن يلاحظ الآخرون مشاعره، إلى النكران غير الواعي، عندما تكون عتبة الاعتراف مرتفعة، وتواجه الكبت.

إن الخوف من الخوف أمر اجتماعي. ينتقده المجتمع، ويُشهّر به، ويعدّه أمراً مخجلاً.

الخجل

إن طيف الجبن كامن في زوايا مجتمعاتنا. ففي كل واحد منا هناك صدى من الشتائم قد سمعها من الآخرين وهم يقذفون بها شخصاً خائفاً. فمن المفاهيم الثابتة والراسخة في الأذهان مفهوم يرى أن الفرد الخائف محكوم عليه بالخضوع، وأنه يشغل في المجتمع مكانة لا يحسد عليها. وهكذا نستوعب على نحو أفضل حقيقة أننا مزودون بآلية جيدة الإحكام هدفها إخفاء مخاوفنا.

وهكذا نرى أنفسنا نصرف طاقة كبيرة في تعمية هذا الشعور. ولا يمكن لهذا التأقلم أن يكون بلا علاقة بالنظام المهيمن الذي يتحكم بالعلاقات الإنسانية. إن علاقات القوة، وإن كانت تُمارس بدقة وحذر أشد مما كانت عليه قبل عصر ما قبل التاريخ والعصور الوسطى، فإنها مازالت تشغل مكانة مهمة في العلاقات الإنسانية المتبادلة في أيامنا هذه.

لذا فقد تعودنا أن نخفي مخاوفنا. من الطريف معرفة أن المهيمنين هم في الأغلب الذين يعرفون كيف يخفون مخاوفهم على نحو أفضل، وليس الذين هم أقل خوفاً. لكن دون خروج حقيقي عن نظام العظمة هذا، حيث يكون للسلطة الاجتماعية حجم كبير، من الممتع رؤية الأثر الجذاب والقيّم الذي يتركه هؤلاء الذين يؤكدون أنفسهم برغم خوفهم.

«نعم أنا خائف. وسأواجه خوفي». يعطينا هذا النمط من التعبير نسخة حديثة للشجاعة. إنه يقدم لنا خياراً شديد التأثر بالخوف. في الواقع الشجاعة هنا مضاعفة لأن المرء يواجه هنا خوفين:

- الخوف من الشيء المسبب للخوف (الخطر).
- الخوف من رأي المجتمع (الخوف من الخوف: الخجل).

تسحر القوةُ الناتجة عن هذه المشاعر المنبثقة المهيمنين الذين يخفون بمهارة مخاوفهم. فهناك تناقض مذهل في هذا الخليط من الذل والقوة لدى الشخص الذي يتصف بهما. يحتاج هذا النمط من

الاعتراف العام إلى قدرة على إثبات الذات. وهذه هبة قليل من الناس يتمتع بها. وأنا لا أذكره كنموذج صالح للتقليد، لكن بغية تصوير أفضل للحال، وللإسهام في خنق المعتقدات المقيدة التي تهيمن على تصور المجتمع للخوف.

قليل من الناس يخجلون من إصابتهم بالزكام. وهذا جيد. وكذلك، ليس هناك أي سبب يسوّغ خجلنا من خوفنا. وقد سبق لنا أن رأينا أنه من دواعي الفخر تَحَمُّل مسؤولية الخوف.

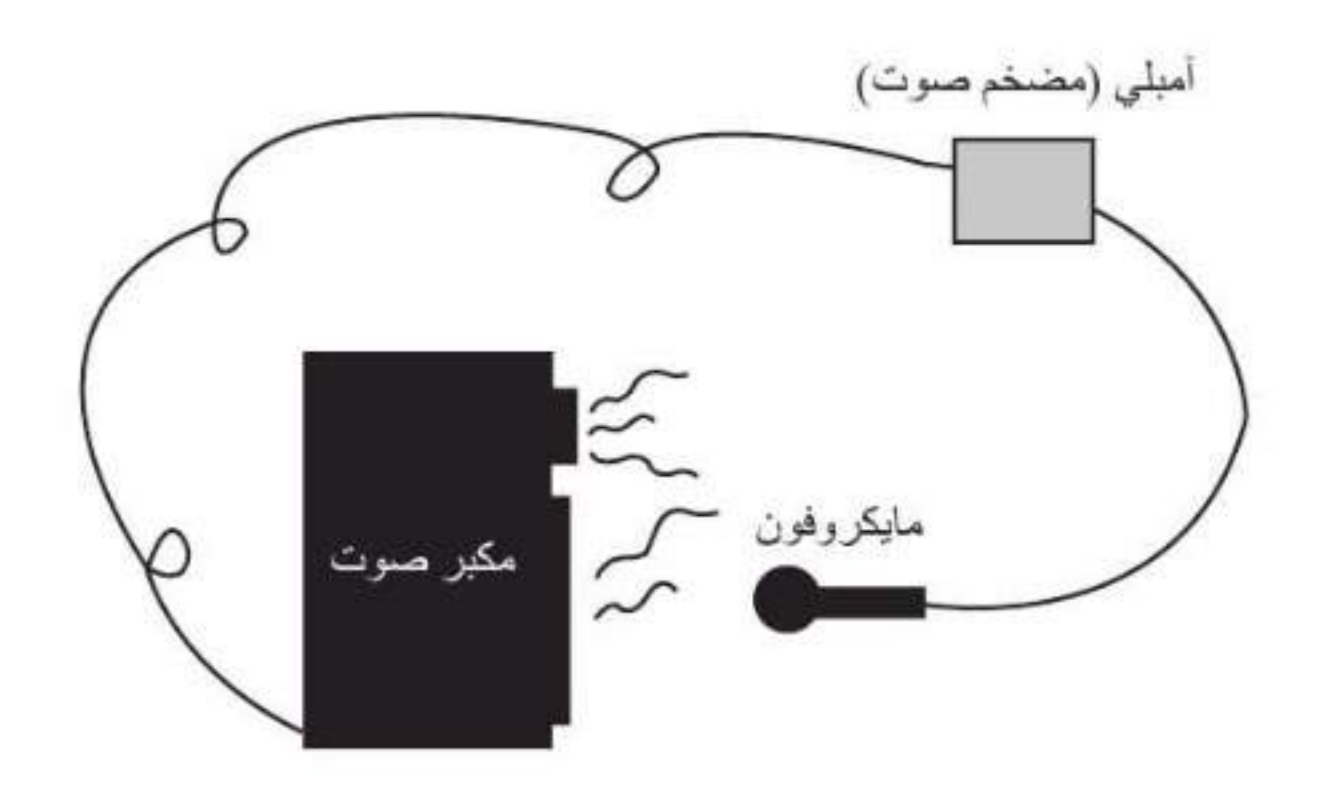
من المؤسف، أن العدو الرئيس للقلقين، وللذين يعانون الفوبيات، هو الخوف. ليس فقط لأنهم يصرفون طاقة كبيرة جداً في تجنب المواقف الخانقة، لكنهم قبل كل شيء يعقّدون على أنفسهم حياتهم في محاولاتهم إخفاء خوفهم عن الآخرين. يلجأ الكثيرون إلى المبالغة في شرب المشروبات الروحية، أو تناول المهدئات. فيفقدون السيطرة على خوفهم وعلى إدمانهم. بالمقابل، يجب علينا أن نقرر تحمل مسؤولية البحث عن خيارات علاج.

لكن الخوف من الخوف ليس جماعياً دائماً، وليس بالضرورة قلقاً اجتماعياً. فهو مرتبط أحياناً بتهويل أمارات الانفعال.

اللارسن الانفعالي

هل سبق لك أن سمعت ذاك الضجيج الثاقب والعنيف الصادر من فوق خشبة المسرح.

اللارسن ظاهرة سمعية مزعجة تصدر من مكبر الصوت عندما يكون موجهاً نحو جهاز تكبير الصوت. إذ يخرج الصوت مضخماً من مكبر الصوت. ثم يلتقط مكبر الصوت هذا الصوت المضخم من جديد ليضخمه زيادة... تزداد هذه الظاهرة ضخامة تلقائياً من نفسها. فتتألم الأذنان، وتتعقد العقدة دون أمل في حلها، مادمنا لا نكسر هذه الدائرة المنغلقة على نفسها.



في علم التوجيه، نسمي هذه الظاهرة بنظام الجنوح. وهذا يعني أنه لا ينتظم ذاتياً. فعندما يكون هناك خلل بسبب الخوف الشديد، تصبح المعايرة ضرورية جداً. من الناحية النفسية، هذا ما يحصل عند نوبات الهلع. فعندما تُلتقط أعراض الخوف الابتدائي (الهرب الابتدائي) من قبل الجهاز اللمبي الذي يعرض، على سبيل المثال، برنامجاً أخلاقياً من نمط: «التلعثم معيب. تماسك بالله عليك!» تزيد هيمنة الطريقة

اللمبية الضغطَ النفسي، ويزيد الإيعازُ القسري شدةَ حال الهروب. وهكذا تزداد الأعراض قوة، ويشتد التلعثم. يجد الجهاز اللمبي هذا الأمر لا يُحتمل، لذا يعترض بقوة، ويزداد تعرضه للكبت. وهذا مما يزيد أعراض الهرب، الخ. وتنعقد العقدة.

إن عبارة «فرقع رصاصة» قد تبدو مناسبة في وصف نوبة الهلع. وإن كانت الصورة لا تصف الوضع جيداً. عندما تقذف البندقية (تنطلق الرصاصة)، يحصل تجنب للنوبة، فكل شيء يتوقف. في الحال الخوف من الخوف، يحتدم النظام في فرط نشاط نفسي عاطفي. بعيداً عن التركيز على نوبات الهلع الشديدة، ومراعاة لكل نسبة، مع الفارق، فإن مخاوفنا تُضخم غالباً لتغذي شدتنا النفسية على نحو شبه ذاتي. من المستعجل تهدئة الحال المستعجلة. لابد من تلطيف انبثاق الأعراض على نحو سريع.

تقبل خوفي

إن لإنكار الخوف علاقةً بصعوبة تقبله. إضافة إلى أن الخوف مرفوض اجتماعياً، فإنه يجعلنا نخسر جزءاً من قدراتنا. فكيف لنا أن نتفاهم مع الخوف، نلعب معه، ونجعله يتزلج على موجة في طريقها إلى الموت؟

إنه، في البداية، عمل إدراكي يتطلب منا التفكير فيما يبدو لنا غير محتمل؛ وهو الخوف. في معظم الأحيان يؤدي العجز الذي يولده الخوف إلى ثورة من الشعور بالذنب. وعندما ندين أنفسنا، فإننا نزيد الشدة

النفسية شدة. لأن التركيز المأساوي والمبالغ فيه على الأعراض يفقدنا كل الطاقة للبحث عن أسباب الخوف، ومن ثم التخلص منه. لذلك، من الضروري، إعطاء تقبل حياتنا العاطفية الأولوية. خاصة، وأن عدم التحرر من الخوف يزيده تفاقماً.

فإذا عددنا الخوف أمراً مزعجاً، فلننظر إلى الأنماط الأربعة لردود الفعل المحتملة في مواجهة هذا المزعج. إذ غالباً ما يدفعنا الجهاز اللمبي إلى النظر إلى اثنين منها فقط. تخفي هذه الرؤية المبسطة فصل المحورين:

1 • قبول/ رفض

2 • تصرف/ تسيب

• **أربع مواقف لمواجهة العوائق**

عند مقاطعة المحورين المذكورين، نجد أنفسنا أمام أربعة ردود فعل مختلفة:

	الرفض	القبول
الامتناع عن التصرف	المتذمر	المتنازل
التصرف	المحارب	المخطط

شيء ما يزعجك. إما أن تتقبله، أو أن ترفضه. مهما حصل، إذا أنت رفضت الحقيقة المزعجة، ستعاني ضغطاً نفسياً. وإذا تقبلته، فإنك ستنعم بالهدوء.

في حال الرفض، يمكنك ألا تفعل شيئاً لتغير ما يزعجك. لكن يمكنك أيضاً أن تتصرف لتغير هذه الحقيقة المزعجة. في كلتا الحالتين، يرافق هذه الموقف المغلق حالٌ من الشدة النفسية.

1 • في الحال الأولى، أنت تأخذ محل الضحية. فسواء اشتكيت علناً، أو احتفظت بشكواك في داخلك، فإنك لم تقم بما يلزم لتغير ما يبدو لك غير يُحتمل. إنك تقوم بدور المتذمر.

2 • في الحال الثانية، أنت تحارب الشدة. إنك تقوم بدور المحارب نفسياً وسلوكياً. أنت تقود حرباً شديدة الوتيرة، لكن قد تتمكن من تغيير ما يزعجك. أنت تحاول تخطي المشكلة بالقوة على أمل أن تنتصر على ما لا يُطاق.

في حال القبول، لا تكون الحقيقة المزعجة غير محتملة. إنك تحتملها على ما هي عليه، بصرف النظر عن حقيقة ما ترغب أو لا ترغب تغييره. يرافق هذا الموقف المرحب حالٌ من الهدوء.

3 • وإذا استسلمت، يمكنك التخلي بهدوء عما تتمناه، سواء اتضح أنه بعيد المنال، أم مكلف جداً. التخلي موقف شديد التقدير في الشرق.

4 • من الممكن، بل كثيراً ما يُفضل تقبل ما هو عليه الحال، وأن تمنح نفسك الوسيلة لتغير حقيقة لا تناسبك. يجسد الخبير المخطط القوة الهادئة، لأنه يفكر بهدوء وسكينة، ويتبنى، بعيداً عن التهور، الطريقة المثلى المفترض سلوكها لحل المشكلة.

• **حداد الكمال**

مع أن هذه الشبكة لا يمكن الخلط بينها وبين مراحل الحداد، كما نصفها عادة، فهناك تباين شديد الوضوح. عندما تتحامل الشدة علينا، وعندما نكون غير راضين عن أنفسنا، يصبح لابد من جعل الحداد كاملاً. يعاني كثير من الناس ثقافة متشددة، لا بل متشنجة.

في حال الشعور بعواطف سلبية (الخوف والغضب والحزن)، يكون هناك عرض لنقاط ضعفنا وابتعاد عن الكمال. ولدينا الكثير لنقوله عما يمنعنا من أن نكون كاملين وأحراراً وسعداء[1]. من الواضح أن تربيةً تسعى للكمال قد تزيد دوامة الخوف شدة، لأنها تسعى إلى تهويل كل ما هو مفاجئ.

يا له من ترف! ويا له من خليط من التواضع، والحكمة، والقدرة على التفكير: «إني خائف، فما المشكلة؟». إن عدم المبالاة هذه هي مفتاح العمل الإدراكي، حيث يحل التفكير محل الجهل بفضل الفضول.

التفكير بخوفي

يسعى الخوف إلى كبت التفكير. وذلك لعدة أسباب عرضية وابتدائية. هذا إذا فكرنا بأعراض حال الهرب (انظر إلى فقرة

1- في الواقع هناك الكثير مما يمكن قوله و كتابته في هذا الموضوع. فلقد ذكر المعالج النفسي كريستوف أندريه الكثير في كتابه الشهير -أكثر الكتب مبيعاً- كاملون وأحرار وسعداء. طبعة أوديل جاكوب

اضطراب فكري)، وكذلك بالأعراض السببية واللمبية، وعدنا إلى التكيفات التي ولدت مخاوفنا (اللامنطقية، والتشنج، والبساطة، واليقين...).

تدعم أسطورة العفوية المعتقدات المقيدة واللامنطقية. إن فكرة «أن علينا أن نعمل ما يمليه علينا إحساسنا» تسعى لتسويغ حالات التجنب. ليس فقط حالات التجنب المادية، التي تمنع مواجهة الوضع المرعب، بل أيضاً حالات التجنب المعنوية، التي تحرم علينا التفكير بمخاوفنا. فيكون الوهم ملك الوضع مادمنا لا نلجأ إلى شيء من التفكير المنطقي في نظام تفكيرنا.

- **معرفة مم أخاف؟**

إن أول نموذج تفكير يكبته الخوف هو إدراك ما نخاف منه. قد يبدو غريباً ألا نعرف ما نخاف منه، لكنه أمر عادي جداً. ويكون مستوى الجواب في أحسن الأحوال سطحياً على الأغلب.

ولنذكر على نحو سريع أنه كي نطرح هذا السؤال: «مم أخاف؟» لابد من معرفة وقبول الخوف شكلياً. هذا يفسر جزئياً أنه من النادر الإدراك بوضوح ما نخافه. لكنه أمر ضروري بغية استخراج محتوى الخوف. لذا لابد من طرح أسئلة. هذه الخطوة الفكرية والاستيطانية غالباً ما ينظر إليها كحالة وعي. لكن ما يسيطر على الذهن طويلاً ونفسياً هو ذلك الكسل الفكري الذي نعاني منه تحت هيمنة الخوف.

يدافع الجهاز اللمبي عن قلعته قدر المستطاع. ويُعد رفض جهود الوعي من إحدى جهود المقاومة الممكنة والتقليدية. فلابد بغية دحر هذه المقاومة التحلي بالصبر وتكرار طرح السؤال أو طرحه بطرائق مختلفة. فعلى حسب شدة الخوف، قد يُنصح بشدة بوجود شخص ثالث، مادام المخ اللمبي فنان في إغراق السمكة. ويمكن لصديق أو لمعالج نفسي أن يلعب هذا الدور الحساس.

• **تساؤلات سقراطية**

ليس من السهل أن يثير المرء وحده ما نسميه بالتساؤلات السقراطية. هذه الطريقة التعليمية عبارة عن طرح لأسئلة بهدف مساعدة الشخص على المضي عميقاً في وسائله الخاصة ليتعلم. إن مساعدة المرء ذاته فيما يتعلق بالاستيطان يتطلب ممارسة طويلة تنطلق من الاعتماد إلى الاستقلال. ولكن، في علم النفس، يوجد دائماً زوايا لا يمكن الذهاب إليها عادة بمفردنا. إذ يساعد بُعدُ المستجوب هذا الاستكشاف للروح. وتسمح التساؤلات السقراطية بسبر أعماق النفس.

تأتي هذه التسمية من طريقة سقراط في التعليم. من المفيد أن نؤكد أن سقراط يلجأ في محاكمته إلى توليد الأرواح عن طريق هذا النوع من التساؤلات. بهذه الطريقة نُسهّل بلوغ الوعي ما كان مستحيلاً عليه، وما يتبع ذلك من تفكير. ويبدو لي أنه ليس هذياناً عدّ هذه الطريقة من أحد الأسس المضيئة في علم النفس الحديث. من المؤكد أن خمسة

وعشرين قرناً تباعد بين سقراط وفرويد، وأتباعه ومعارضيه. ومع هذا لا يمكن للتحليل النفسي والفكري ألا يكونا متأثرين بفلسفة سقراط، سواء بوعي أم من دون وعي. وعندما نعرف أن أحد مبادئه الأساسية قد كانت: اعرف نفسك بنفسك، تعرف العالم والآلهة!» حينها نستوعب أننا مخطؤون جداً في إنكار هذه الممارسة القديمة: حجر الزاوية في معرفة الذات.

تؤكد التساؤلات السقراطية على إنصات المستجوب بتمعن بغية إعداد سؤال ثانٍ يسمح بالتعمق في الاستجواب. إننا نفهم على نحو أفضل سبب صعوبة القيام بهذا الاستجواب النفسي بمفردنا عندما نعلم كيف يقاوم المخ اللمبي التوضيح الفكري.

- ما الذي تخشاه في كونك متأخراً؟

- لا أعرف. لا أحب هذا.

- ولو فرضنا أن هذا الأمر قد حدث، ماذا تظن أنه سيحصل من خطب؟

- أفضل ألا أتخيل هذا الأمر.

..../....

نحتاج إلى الكثير من الفطنة حتى لا نثير محادثنا الخائف عند حثه على مواجهة خوفه حتى ولو في خياله.

- هل تسمح لي بالمتابعة؟ لأنه حتى نتمكن من التخلص من القلق الذي تعانيه يجب علي أن أساعدك في صياغة ما يخيفك.

– إذا كنت تظن أن هذا يساعدني، فليكن.

– شكراً. أقترح عليك إذاً أمراً غير ممتع، أي أن تتخيل ما تخشاه. لذا، إذا كنت متأخراً عن عملك، ماذا تظن أنه سيحدث؟

– في الحقيقة، عندما يتأخر المرء، فقد يعرض نفسه للطرد.

..../....

هذا هو إذن مصدر الخوف. يذكره الخائف في وقت قصير، نوعاً ما، مع شيء من الفطنة والمثابرة. وابتداءً من هذه النقطة، سيصبح من الممكن القيام بعمل إدراكي. هذا العمل التحليلي والتقويمي للأفكار قد باشرناه، لكن على نحو سطحي. فقد يخفي خوفاً آخر.

• **اكتشاف فكري لتشعبات الخوف**

النموذج الثاني للفكر الذي يثبطه الخوف هو إدراك الأخطار الحقيقية للوضع الذي يثير الخوف. إذا يعجز المرء عندما ينتابه الخوف عن الرؤية القريبة والبعيدة. فينغلق حقل الإدراك بفقدان الأمان وأعراضه من العواطف. للخروج من هذا الفخ، لابد من تقدير مع شيء من الفضول الأخطار والعواقب المحتملة لأي تصرف.

فما إن يحدد سبب الخوف، يصبح لابد، أولاً، من الغوص فيه لاكتشافه على نحو أفضل. هذه الخطوة ليست ضرورية لتهدئة الخوف سريعاً. لكنها تسمح بالتأكيد ألا يتكرر فيما بعد. هذا التنقيب حساس جداً، ويُخشى منه، وهو يطلق عليه اسم «السهم الهابط»، وهو على

عكس مناهج العلاج الوضعية. تكمن الفكرة في مواجهة الأسوأ، ومن ثم تهدئته، كما يحصل عند حل الحبكة في سيناريوهات الأفلام.

السهم الهابط

في حال التهويل التلقائي، يخلق الخائف لنفسه سيناريو بحبكة. لكنه، مع الأسف، من النادر أن يكون مدركاً. لذا فإن المقصود هو الهبوط نحو الأسفل (أو الأعمق) للتنقيب عما يقلق، بغية إدراك أفضل للمأساة، واستيعاب الواقع والخطر بطريقة منطقية، كما يحصل عندما يُطلب منا الغوص إلى أعماق حوض السباحة إلى أن تلامس القدمان قعر الحوض لترتكز عليه ثم تندفع نحو الأعلى من جديد.

قد يخفي الخوفُ من الغوص الخوفَ من عدم القدرة على الصعود من جديد. يرفض بعض المعالجين النفسيين هذا المبدأ من التحري، ويفضلون عليه العرض العِياني المطمئن أو البرمجة الإيجابية.

لكن، لا يمكن أن ننكر أن طرائق العرض العيني للنجاحات قد تجلب حيوية وطاقة تجذب نحو الأعلى. ولكن عندما يكون الخوف من الفشل قوياً، فإن إيجابيات المشهد تتضاءل بسرعة ويعود الخوف كما نخشاه مسرعاً.

إني أتأسف لأننا لم نتعلم قبول الفشل منذ نعومة أظفارنا. مع أن كل ما نكتسبه يعتمد على العديد من البحث المتردد، والمحاولات، والأخطاء التي يجب علينا النظر إليها كخطوات متعثرة وأولى في طريق التعلم.

لابد من التشجيع لكون الفشل أمراً عادياً والتركيز على أهمية البحث والسعي الصبور والحازم نحو النجاح.

إلا أن الفلسفة الوضعية المحيطة لا تسمح لنا بخيارات أخرى سوى النجاح. لذا نمضي أوقاتنا في طمأنة بعضنا بعضاً لنقنع أنفسنا أن كل شيء سيجري جيداً. لكن هذه الخدعة لا تستمر طويلاً. إنها كالمعقم عندما نضعه على رجل من خشب. إننا بهذا التلاعب الفكري المتسامح والأخرق لا نقوم إلا بدفن الخوف مؤقتاً، لأنه سيعود ويظهر ثانية.

يشترك المعالجون النفسيون المبتدئون في الخوف من عدم الصعود معاً. إذ في بدايات تجربتي للسهم الهابط عرفت هذا الخوف. فالشعور الحاد بالمسؤولية، والمعرفة القوية للآخرين يؤديان إلى معاناة هذا الخوف. لكن مع الممارسة تمنحنا المعاينات الأولى الضمان. فلم يعد يرعبني خوف الآخرين. لقد تبين لي بعد خمسة عشر عاماً من العمل كمعالج نفسي أن بذل الجهد في مواجهة الأسوأ أمر مريح جداً، ويدفع بالمرء إلى الصعود بقوة كبيرة.

من ينهض بعد السقوط أقوى ممن لم يسقط قط

لا تفرض علينا هذه الجملة الجميلة الفشل المحتم بغية التقدم. ولكنها حقيقية من الناحية السلوكية والإدراكية أيضاً. لقد بينت تجربة السهم الهابط أنه يكفي أن نجرأ في التخيل ليضعف خوفنا.

- طبعاً عندما نتأخر قد نُطرد من عملنا.

- وإذا فقدت عملك، ماذا سيجري؟

- يا لها من مصيبة!
- ما هي المصيبة التي ستعانيها في حال فصلك عن العمل؟
- سأكتئب بالتأكيد.
- وإذا اكتأبت، ما هي المشكلة التي ستواجهها؟
- سأكون تعيساً، قد لا أجد عملاً آخر.
- وفي حال لم تجد عملاً آخر، ما الذي تخشاه؟
- لا أدري، سأذهب لأنام تحت الجسور.

..../....

قد نظن أنه في هذه المرحلة سيشعر المرء بالسوء من هذا السيناريو المؤلم المتخيل. هذا يحصل في الواقع، لكن نادراً. إذ غالباً ما يبدأ المرء في هذه المرحلة من الغوص في الابتسام، بل الضحك من هذا الوصف البعيد الاحتمال. وسيقوم بنفسه بتمهيد العمل لتوضيح ذهني للحال.

التوضيح الذهني

من الضروري في أغلب الأحوال، سواء قام الشخص بالتمهيد، أم لم يقم به، التعمق في هذا التوضيح الذهني. فهذا ما نسميه بالعمل الإدراكي.

من بين العلاجات الإدراكية والسلوكية (TCC)، هناك طريقة مستعارة من العلوم العصبية. ومن بين الطرق الإدراكية للعلاج

الإدراكي والسلوكي العصبي[1] (TNCC)، اقترح الدكتور فرادن ممارسة إدارة الطرق الذهنية (GMM). وهذه الطريقة تقوم على أساس أرجحة الإدراك ما بين الطريقة اللمبية وطريقة قشرة الدماغ. تقوم هذه الطريقة على ستة أزواج من الخواص اللمبية وقشرة الدماغ. وهي كالآتي:

الطريقة اللمبية	طريقة قشرة الدماغ
متشنجة	لينة
غير منطقية	منطقية
غريزية	شخصية
غير آمنة	فضولية
ثنائية	متباينة
واضحة	نسبية

عندما نخاف يغلب على أفكارنا خصائص الطريقة اللمبية، وغالباً ما تجتمع كل الخصائص الست.

1 • فإذا كانت إحدى أفكارك متشنجة، تقترح عليك طريقة GMM استيعابها والعمل على تليينها.

2 • وإذا كان فكرك غير منطقي، تقترح عليك تحليله، ومحاولة إدراج بعض المنطق في هذا الاستحضار الاعتباطي.

1- قام الدكتور فرادن بوضع العلاج الإدراكي والسلوكي العصبي (TNCC)، علماً أنّ الدكتور فرادن يدير المعهد الطب البيئي في باريس انظر الى المراجع لمعرفة المزيد.

3 • وإذا كنت تشعر بانشغال غريزي قوي (أي قلق من نظرة الآخرين إليك)، حاول حينها تخيل كيف يمكنك تقويم نظرتك بتمييزها بصفات خاصة بك.

4 • هذه الخاصة ترادف الخوف إلى حد ما. تُعدّ الحداثة على الطريقة اللمبية أمراً مقلقاً. لذا تقترح طريقة GMM الجرأة في اعتبار البدائل ذهنياً، كما يفعل المغامر في الفكر والفضولي لمعرفة كل شيء.

5 • إذا تبين لك أن نظرتك سطحية وساذجة، حاول أن تغيرها بنظرة أكثر تبايناً، وأن تراعي تعقيدات الوضع على نحو أفضل.

6 • إذا شعرت أن محاكمة ما فرضت نفسها عليك كحقيقة، احرص أن تتحقق أنك لم تخلط بين الحدس الآسر، والكسل اللا إرادي. يساعدك استيعاب مفهوم النسبية في إعادة تشكيلها بحكمة.

هذه هي الطرائق العامة الست للتوضيح الذهني بغية التهدئة مهما كان المسبب للقلق والشدة النفسية. إن إدارة الطرائق الذهنية طريقة تستحق عرضاً أطول. لكنها، للاختصار، الطرائق الأسهل فهماً، والأكثر فائدة، في طريق التخلص من مخاوفك.

العقلانية

عندما نخاف، يكون المحوران الرئيسان للعقلانية هما كالآتي:

1• الشدة.

2• الاحتمالية.

لقد جاء ذكر هذا الموضوع في الفصل السابق. المقصود هو القياس بدقة فاعلية خطر ما. وهنا أكرر أن الخطر = احتمالية × شدة.

لذا لابد من الاهتمام بهذين المحورين وطرح بضعة تساؤلات.

- **هل الأمر خطير، يا دكتور؟**

هل هو محتمل يا دكتور؟

سواء كنا أطباء، أم لم نكن، فإن من يجيب عن هذا السؤال ليس المعالج ولا الصديق. إنما الشخص، الذي يعاني الخوف، ومن ثم عليه أن يعمل جهده في قياس الأخطار الحقيقية، والمجازفات الحقيقية المرتبطة بقلقه. فسواء قام بهذه الخطوات العقلانية بمفرده أم برفقة أحد، فإن الأمر سهل نظرياً: التساؤل السقراطي.

سواء كنا بمفردنا، أم برفقة أحدهم، من المهم أخذ ملاحظات لما يقوله الخائف وكتابتها. فكل ما يقوله الخائف أثناء جلسة السهم الهابط لابد من النظر إليه من جديد، وتمريره عبر مصفاة روح الشخص الناقدة. لأن الأفكار التي عبَّر عنها الخائف أدوات أساسية يمكننا ابتداءً منها مساعدته في تغيير أفكاره غير المنطقية والمخيفة.

يتطلب قيام الخائف بهذا الأمر بنفسه كتابة الأفكار المسببة للشدة النفسية، أي المخاوف على نحو تسلسلي.

لنتناول إذن نقطة بنقطة المخاوف المعبرة عنها، ونناقشها مع هذا الشخص الذي يخاف من الوصول متأخراً إلى عمله.

- لقد قلت لي إنك قد تعرض نفسك للطرد إذا وصلت إلى عملك متأخراً. فهل الأمور تجري على هذا النحو في مؤسستك؟

- نعم، هذا ما أظنه.

- وهل لديك أمثلة؟

- آه، انتظر! نعم، أظن أني أعرف حالة طرد جرت قبل عدة سنوات. إنه مارتن، لقد طُرد لأنه كان يتأخر على ما أظن في أغلب الأحيان.

- هل قلت «في أغلب الأحيان»؟ وأنت، هل سبق لك أن أتيت إلى عملك متأخراً؟

- أبداً، يا سيدي، هل تسمعني، أبداً!

- إذاً، إذا تأخرت غداً عن عملك، ماذا سيحصل؟

- ربما سيُخصم من راتبي أجر ثلاثة أيام.

- هذا أفضل من أن تُطرد. وهل أنت واثق أنه سيخصم من راتبك في حال تأخرك عن عملك غداً صباحاً؟

- لا، لست واثقاً.

غالباً ما يكون الخائف غير مستعلم كفاية. فهناك تناسب طردي بين شدة الخوف، وجهل الأمر المسبب للخوف. فنرى الخائف كثيراً ما يردد «أظن، أعتقد، يبدو لي...»، إنه غارق في أفكار قديمة، ومبتذلة، وغير منطقية تغذي خوفه منذ سنوات.

لذا لابد لعلاج الخوف من الاستعلام، والمعرفة الجيدة للأمور. فهذه الأفكار المبتذلة هي أفكار لبية بالتأكيد، ومن ثمّ مزدوجة. فيكون

العمل على إظهار الفروق الدقيقة لمفهوم ونظرة الخائف. وسيتفاجأ الشخص من معرفة...

- أن عاقبة التأخر خمس دقائق تختلف عن التأخر ساعة من الزمن.
- أن الاتصال هاتفياً للتبليغ عن التأخير سيسمح بمسامحته من قبل رؤسائه.
- أنه لا يعاقب عادة إلا ذوي السوابق.
- وأنه يمكن أحياناً تعويض التأخر في الوصول إلى العمل بالتأخر في الخروج أو الوصول مبكراً في اليوم الثاني.
- وأن هناك من بين قوانين العمل بنود تحدد تصاعدية العقوبات المرتبطة بالتأخير.
- ...إلخ

هذا الشخص يعاني عقدة الإفراط، ومن ثمّ نظرةً ساذجةً وسطحيةً لما يخاف منه.

- ما هو احتمال خسارتك لوظيفتك في حال تأخرك؟
- أرى بعد ما ذكرته لي أنه احتمال ضعيف.
- استعلم، ولكني أرى أن هذا الاحتمال معدوم. ومع هذا لنتخيل أنك قد خسرت وظيفتك حقاً. فما الخطر في الوضع؟
- ولكن هل يمكنك تصور هذا؟! لقد أصبح إيجاد عمل أمراً صعباً جداً هذه الأيام.
- بعض الناس يجدون صعوبة كبيرة. وأنت، ما هي احتمالات أن تجد عملاً؟

- لا أدري. أفضل أن أبقى في مؤسستي حتى سن التقاعد.

- وأتمنى لك ذلك، إذا كان هذا ما ترغبه. ولكن، في حال وجب عليك البحث عن عمل آخر، ما هي فرصك؟ وهل هناك طلب لخبرتك وكفاءاتك في سوق العمل؟

- الحقيقة، رئيسي مسرور مني. ولكن لا أدري إذا كان رؤوساء العمل الآخرون يرغبون في عملي معهم؟

وهنا أيضاً نجد الجهل قد تحكم. فالشخص غير قادر على تقدير احتمالية توظيفه. وهو لذلك لا يستطيع تقدير الخطر بمعطيات موثوقة. فقد أعاد تأهيل هذا التردد والغموض الجهازَ اللمبي الذي يعمل على تعبئة الفراغ بالمعتقدات.

هذا المثال مأخوذ من قصة حقيقية، وهي من المخاوف التي كثيراً ما يسمعها المعالجون النفسيون في جلسات العلاج. فهذا السيد في حاله هذه قلما ينام ليالي عطل نهاية الأسبوع خوفاً من أن يصل متأخراً إلى عمله لكونه المشرف الوحيد في مكتبه. فبرغم العقاقير المنومة، فإنه لم يذق طعم النوم منذ عشرات السنين خوفاً من ألا يستيقظ في الوقت المناسب. أثناء جلسة العلاج، لم يلزمه سوى نصف ساعة من العمل ليقض على أفكاره الخاصة بالمخ اللمبي، وليتبنى أفكاراً أخرى أكثر عقلانية. بالمقابل، لا تستسلم عادة المخاوف المترسخة في 30 دقيقة. ولكن هذه المرة، سيأتي يوم العطلة القادم، وسيجد هذا الشخص النوم، ولن يصل إلى عمله متأخراً في اليوم الثاني.

تستسلم المخاوف العادية بفضل بعض الجهد الإدراكي العقلاني الجيد في بضع دقائق. ولكن غالباً ما يتطلب الأمر لكي تهدأ المخاوف طويلاً عملاً أكثر تعمقاً. إذ يخزن المخ اللمبي مخططات لأفكار متشنجة وقديمة لسنوات عدة. لذا مع أن استيعاب بعض المخاوف أمر يصدم، ومن ثم يريح، فإن معظم هذه الخطوات في الاستيعاب تتطلب إعادة النظر عن طريق سلوك خط مسير ذهني وعقلاني.

يمكننا بغية تقليص الخوف جيداً من أمر ما، الالتزام بمستوى أو مستويين للخوف. إذ يعمل المعالجون النفسيون على الغوص عميقاً لتتمكن السكينة، وتستقر طويلاً.

يخاف شاب من الفشل في الامتحان. إذا استطاع أن يكتشف أن مصدر خوفه هو الخوف من الرسوب، واستطاع أن يرى احتمال الرسوب نظرة نسبية، سيذهب إلى الامتحان متنعماً بسكينة أكبر. ومن ثمَّ، وهو في هذه الحال، سيستطيع بعد أن تخلص من خوفه أن يعطي أفضل ما عنده.

ومن ثم، ومن المهم، لجعل إدراك المجازفات والأخطار أكثر موضوعية من اعتبار العواقب السلبية، وكذلك النتائج الإيجابية. لابد أنك قد تعرضت إلى «مشكلة» تحققت مع مرور الوقت أنها كانت فرصة هائلة للتطور.إذ يخفي المجهول إمكانيات لا نكتشفها أحياناً إلا عند التعرض للصعوبات والابتلاءات. فرُب ضارة نافعة؟

النظر إلى الأمور نظرة نسبية

«هو الأمر كذلك، ومن ثم هذا كل ما في الأمر!»

يعدّ التشنج والإصرار صفتين شائعتين وعاديتين للأفكار المرتبطة بالشدة النفسية. فالخوف لا يتحكم بالأمور؛ كما يسيطر على الغضب والحزن نفسُ القوة من المعتقدات التي تقع تحت ساطور الجلاد.

يقترح علينا الحدس والتجربة التراجع والبعد. في حال الخوف، لا تكون المأساة المتخيلة دائماً ثمرة الواقع. فلننصت إلى حدسنا ولنبتعد إذن.

يفرض علينا المخ اللمبي علاقة بمدة قصيرة جداً. لذا، إليك سؤال جيد لتطرحه على نفسك عندما تخاف: «ما هي الأهمية التي أوليها للنتائج غداً، بعد شهر، وبعد سنة، وبعد عشر سنوات؟» هذا السؤال يحل غالباً النظرة الملحة والمرعبة.

وهناك سؤال تقليدي آخر فاعل جداً: «لو كان هناك صديق لي في مثل وضعي، ما هي النصيحة التي سأقدمها له؟» إن نتيجة هذا السؤال غالباً ما تكون مذهلة. ما عليك إلا أن تجرب، وسترى. يمكنك أن تجري بعض التعديلات، مثل «كيف يتصرف الآخرون في مكاني؟ هل يخرجون من تجربتهم ضعفاء أم أكثر قوة؟ ما الذي يجعلني أظن أني أقل منهم حيلة؟»

الفضول

إذا كان خوفي سببه الجهل، ماذا يمكنني أن أعمل لأستعلم وأزداد معرفة؟ قد يتجلى الفضول بالروح والجسد. فالاستعلام

يتطلب الاثنين معاً، لأنه خطوة نشطة، وهو في الوقت نفسه خطوة مادية تتطلب الذهاب والبحث عن مصدر المعلومات؛ إذاً لابد من التحرك.

الفضول سلوك منفتح وذهني يجعلنا مستعدين لتقبل التأثير النابع من منظومتنا الفكرية.

لذا تعد مشاركة الآخرين، الذين لا يفكرون كما نفكر، من الطرائق الفاعلة جداً في التخلص من الخوف.

اتخاذ القرار

كي نتمكن من اتخاذ القرار الصائب، يُنصح بشدة استخدام قشرة الدماغ. فبعد أن وضعنا في الميزان كل ما له وزن، يصبح من الضروري اتخاذ القرار والالتزام به. وبعد اكتشاف الخوف ومسبباته من الممكن جداً ان نلجأ إلى المواربة، وقد نتردد برغم يقيننا بضرورة مواجهته. ولكن...«أعرف. ولكن...»

اتخاذ القرار مرحلة حساسة ومهمة في طريق التحرر. وقد يبدو هناك مقاومة في هذه المرحلة. عموماً، كلما طال الزمن الذي يسبق اتخاذ القرار، زادت الشدة النفسية، التي غالباً ما تتوقف مباشرة بعد اتخاذ القرار أخيراً. فإذا كان هذا القرار هو فعلاً ثمرة تفكير حصل في قشرة الدماغ، يكون قرار مواجهة الخوف أو الإعراض عنه مصدر سكينة عميقة.

تحديد خطة العمل

هناك من بين الذين يتجرأون على مواجهة خوفهم «الجسورون». وأنا لا أتكلم بالضرورة عنْ هؤلاء المجانين، الذين يُقدمون من دون معرفة خوفهم، وإنما أتكلم عن الذين يقدمون برغم خوفهم. يكون هؤلاء عادة قد سبق لهم خوض تجربة جريئة. تسمح لهم تجاربهم غالباً بالشعور بالثقة بالنفس عند مواجهتهم لخوفهم. ومع هذا، كثير منهم يحاول مجابهة مثل هذه الأفكار بقوة: «فليحدث ما يحدث، إما أن تصيب أو أن تخيب»، «عندما نرغب، نستطيع». من الطبيعي أن هذه الطريقة الانتحارية في مواجهة الخوف تزيد الطين بلّة. ويلجأ الأقل جرأة إلى مثل هذه الأفكار: «كلما تم الأمر على نحو أسرع، تخلصنا منه بسرعة». في كلتا الحالتين، يعد هذا التصرف تهوراً، ومن ثمّ ينقصه التحضير الضروري. ولكن، لم لا؟

أدت تجاربي بي كوني معالجاً نفسياً إلى الانتباه إلى «الأرضيات» الحساسة؛ الأشخاص الحساسون الذين لا يعدّون مواجهة الخوف لعبة ولا ابتلاء بسيطاً في حياتهم. يرى هؤلاء الأشخاص(وهم كثيرون) أن الإقدام بنفسية «فليحدث ما يحدث» رهاناً أكثر منه جسارة، وأنه تصرف خطر جداً ولا مسؤول. ولنتساءل ما المقصود «بإما أن تخيب». تجاوز العواقب في حال «الخيبة» رهان الخوف المحدود. فإذا جرت المواجهة بطريقة سيئة، ستزيد التجربة الوضع المقلق سوءاً. وسيخرج المخ اللمبي من هذه التجربة المتهورة والمؤلمة بحجج إضافية للهروب

والتجنب. فهل نحن بحاجة للمزيد؟ لذا من المهم جداً التحضير، ووضع الخطط المناسبة.

تُختصر خطط المجابهة بمحاولة مستوحاة من قوانين الإيلاف. ولقد وصف هذه القوانين على نحو رائع الشعر المذكور في قصة «الأمير الصغير». إن لقاء الصبي بالثعلب وما حصل بينهما من إيلاف تحفة في فن التواصل. إذ يدفع سانت اكزوبري عبر الصبي «أنطوان» الثعلبَ ليقول ما هو بحاجة له ليذعن للإئتلاف.

لا يعمل التلاؤم إلا بتكرار تلقائي لهذه القواعد البسيطة. تتغذى الثقة بحسن الإنصات، والرفق، والصبر، والتدرج. تسمح سياسة الخطوات الصغيرة للمرء بالثقة بخطواته. إننا بهذه الطريقة نتملق للمخّ اللمبي. لابد من أن تكون هذه الخطوة الأولى إلى عالم المجهول صغيرة كي تسمح لنا بأن نتبين عدم حدوث ما نخشى وقوعه. إذ يجعل تكذيب المعتقدات القديمة الخطوة الثانية ممكنة. ولابد من أن تكون الخطوة الثانية الثابتة أقل صغراً من الخطوة الأولى. ولكن ما توحي به من ثقة يجعل الخطوة الثالثة ممكنة، وكذلك الأمر بالنسبة للخطوات الآتية...

عندما يصبح الفعل ممكناً من نفسه، فهذا أفضل! هذا يعني أن الخوف أصبح من السهل قيادته ذاتياً. ولكن لابد أحياناً من طلب العون من الخارج. وهذه هي طريقة المحترفين في معالجة الخوف والتحضير لمواجهته.

• **التعرض العلاجي**

قد نستخدم أحياناً تعبير المواجهة أو المجابهة لوصف فعل الوقوف في وجه ما يخيفنا. ويُفضل عادة استخدام تعبير التعرض لكونه أقل عنفاً، ومن ثمّ،لأنه مُطمئِن أكثر.

إعداد قائمة من التحديات التدريجية

يُجهَّز التعرض للظرف المقلق، وذلك عن طريق إعداد قائمة طويلة ما أمكن. ومن ثم يُحدد حجم كل عنصر من القائمة بحيث يُصبح ممكناً وضع كل العناصر ضمن تسلسل رقمي، والحصول على عرض تصاعدي.

فإذا كان الشخص يريد على سبيل المثال قهر دوار مفرط، فمن الممكن أن تكون قائمة التحديات التصاعدية كالآتي:

ظروف مرعبة	ترقيم الخوف من 0 إلى 10
المكوث واقفا على كرسي	2
المكوث واقفا على طاولة	3
صعود سلم	5
النظر إلى الأسفل من شرفة (الطابق الثاني)	6
تسلق	9
الاقتراب من الهاوية	10

ولكن هذه القائمة ليست طويلة جداً. فهي عادة أكثر شمولاً. ومن ثمّ يجب أن يكون كل عنصر من القائمة مجزأً إلى عدة مراحل مرقمة

بالطريقة نفسها. السلم مثال سهل لتوضيح التصاعد. الفكرة بسيطة ومنطقية: صعود الدرجة الأولى، ثم الثانية، ثم الثالثة، وهلم جراً. لذا لابد للوصول إلى النظر من شرفة الطابق الثاني من التدرج: بداية نبحث عن شرفة في الطابق الأول، ونقترب منها خمسة أمتار، ثم أربعة، ثم ثلاثة، ثم الانتقال إلى الطابق الثاني والاقتراب من الشرفة خمسة أمتار، ثم أربعة، ثم ثلاثة..وهكذا.

التعرض السلوكي

ما إن يمنح العمل الإدراكي الشخص وازعاً للتصرف، وما إن تُعد قائمة التحديات، فستتمكن أخيراً من التصرف ومواجهة الخوف. يكون العلاج بالتعرض بداية برفقة أحدهم، ومن ثم منفرداً. يساعد المعالج في المرحلة الأولى في إعداد أهداف تدريجية.

زمن التعرض قابل للتغير. لكن إزالة التكيف ضعيفة الفاعلية عندما تستغرق الجلسة أقل من ثلاثين دقيقة من التعرض.

من البديهي، أن نحرص على مراعاة أفضل ظروف السلامة. وكما أن السلامة المادية مطلوبة، فكذلك الأمر فيما يتعلق بالسلامة العاطفية. إذ لابد لحسن سير العمل من وجود علاقة قائمة على الثقة.

نلجأ عادة لعلاج المخاوف الاجتماعية إلى تمثيل أدوار مسرحية. فيمثل الشخص الذي يخاف دور شخصية لا تخاف، ولا تعاني العقدة التي نريد التحرر منها. في حين يمثل المعالج النفسي دور المحادث.

إذ يواجه الشخص الخائف، بالتمثيل والصدق في أداء الأدوار، خوفه الاجتماعي دون أن يحصل شيء مما يخشاه.

ولننتبه إلى أنه فيما يتعلق بالمخاوف الاجتماعية، يزيد التعرض إلى مجموعة من الناس فاعلية التمارين عشرات المرات. يُنصح بالعلاج الجماعي لهؤلاء الأشخاص، بالإضافة إلى العمل الفردي الذي يسمح بتعطيل القنبلة مع احترام تدرج تقدم العمل.

إذا كان الشخص لا يعرف أن يقول لا، وإذا كان يخاف أن يؤكد على موقفه الرافض، سيلعب ليتخلص من خوفه دور الشخصية المتمردة والثائرة. إن للتعبير «يلعب» معنى غني جداً، لأن الهدف هو تخفيف تهويل الخوف وتصغير حجمه. فلقد سمى الدكتور فرادان من مؤسسة الطب البيئي طريقة العلاج السلوكي المطبقة على الذين يعانون عقدة الإفراط «فن تخفيف التهويل». في الواقع، قد يكون ممتعاً تمثيل هذه الأدوار حتى ولو كان بالتعرض للخوف. فكلما كان العلاج السلوكي لعبياً زادت فاعليته.

يكون إيقاع التعرض كالآتي:

1 • يتعرض الشخص بدايةً لظرف ضعيف الشدة؛

2 • معايشته تزعجه: الشدة النفسية ضرورية، ولكن يجب أن تكون ضعيفة؛

3 • من دون زيادة الصعوبة، نساعد الشخص على التنفس ليدع موجة الشدة النفسية تمر؛

4 • تتقلص الشدة النفسية من نفسها في بضع دقائق، إذ لا شيء مما نخشاه يحدث؛

5 • يتوصل المرء إلى السكينة بالتعرض.

هذه هي دورة التعرض. قد تستغرق عدة ثوان أو عدة دقائق. وتحتاج الجلسة إلى عدة دورات. فما إن يتمكن الشخص معايشة «خوف صغير» بهدوء، نزيد صعوبة التمرين (نتدرج صعوداً في قائمة التحديات). ومن ثم نطلق دورة تعرض ثانية.

وبمقدار ما يكون خوف الشخص كبيراً، نزيد تباطؤ التدرج، ونكثر عدد مراحله. فوفقاً لشخصية كل فرد ينظم المعالج إيقاع التعرض.

يقوم المعالج النفسي قبل البدء بجلسات العلاج السلوكي الأولى بشيء من التدريب. فيشرح كيف سيجري التعرض. فيعرف الشخص قبلاً ما هي المشاعر التي سيشعر بها. من المهم والمطمئن معرفة أن معايشة الخوف أثناء التعرض سيحصل تلقائياً وعلى النحو الآتي:

1 • ازدياد.

2 • ثبات.

3 • نقصان.

يستمر التدريب حتى يحصل تعلم تقنيات تسمح بتخفيف أعراض الشدة النفسية، وخاصة أثناء المرحلة الأولى. إنها تقنيات بسيطة من تمرينات في التنفس والاسترخاء.

يجب على الشخص أثناء جلسة التعرض أن يعمل على التنفس ببطء وعمق، أي تماماً على عكس التنفس التلقائي عند الشعور بالخوف (سريع وقصير). إن التنفس وظيفة في الجسم لها خاصية مميزة؛ وهي أنه من الممكن أن تكون إرادية أو لا إرادية.

إذ يمكن للجهد الإدراكي أن يجعل من التنفس عملية مهدِّئة. إنها تسمح بمعايشة التعرض في أفضل الظروف. وهكذا بعد التحضير الجيد يمكن مباشرة الجلسات.

يكون المعالج النفسي في الجلسات الأولى مسؤولاً عن التجنبات. فهو من يلفت النظر عندما يخرج المريض من دوره المطلوب منه الالتزام به. فمن الطبيعي أن تفلت زمام الأمور أحياناً من المريض. وهكذا، يعمل المعالج النفسي كعمل المخرج المسرحي؛ يرشد الممثل ليحافظ على قدرته على الإقناع أثناء أدائه لدوره.

يمكننا على سبيل المثال عند العمل على تأكيد الذات أن نطلب من الشخص المكوث ثابتاً في جلسته، والنظر مباشرة في العينين. سيعمل الشخص جهده، ولكنه لن يتمكن من الحفاظ على جلسته أكثر من عدة دقائق قليلة. وغالباً دون وعي منه. لذا يُذكِّر المعالج، كوصي رحيم، المريض بالتعليمات على نحو لطيف.

التصرف بحذر

يسبق العملُ الإدراكي العملَ السلوكي. ففي الوقت المناسب، نقوم بالتصرف المقرر القيام به سابقاً. ولكن قد يحصل أن يدفعنا الخوف، أمام عقبة ما، إلى التراجع إلى الوراء. وقد يحصل أن يتبين لنا أن

العمل الإدراكي لم يكن كافياً. عندها لابد من المتابعة، أو أن نذكر بكل بساطة ما أغفلناه، ولم ننتبه إليه.

لكن، إذا استمر الخوف لدرجة أنه أصبح يمنعنا من التصرف، فهذا يعني أن العمل التدريجي لم يُعَدَّ جيداً. ومن ثم، لابد من إيجاد تمارين تجعل من التجربة المعيشة أقل صعوبة.

إنه بحث إبداعي وتعليمي. فإذا كان التمرين صعباً، لابد حينها من التفكير جيداً لإيجاد تمرين أقل صعوبة. بفضل الخبرة والتجربة نجد ضالتنا دائماً عندما نبحث عنها.

تُسجل التمارين المرافقة في سجل تصاعدية العمل. ومع هذا، فإن هذه الضرورة في التبعية لابد من أن تختفي شيئاً فشيئاً. لذلك، من الضروري، تنظيم عملية الإنابة لتتحقق الذاتية. بمعنى آخر، ما إن يبدو أن الأمر أصبح ممكناً، لابد من أن يخرج التعرض من مقصورة المعالج. إنه أمر جيد ومريح القدرة على مواجهة الخوف في إطار مطمئن. لكن الحرية المكتسبة تكون أكثر فائدة عندما تكون خارجية أكثر منها داخلية. فكما هو الحال عند التدرب لمنح الثقة، فإنه لابد للتمارين المحمية من ترك المجال شيئاً فشيئاً للتعرض لظروف الحياة الحقيقية.

- **الطيران بالأجنحة الخاصة**

إن ما يطمئن في التمارين المرافقة هو أنه لا وجود لمجازفات سوى التحرر من المقاومة اللمبية. ولكن مع تحرر الشخص التدريجي من

العقدة المثبِّطة، يصبح ضرورياً النظر في مواجهة مجازفات أخرى وإدراج رهانات أكثر طموحاً.

يمكننا السباحة بالطَّوف، هذا جيد في البداية. ولكن سيأتي يوم نسبح فيه من دون أطراف وهذا أفضل. ولكن لابد من التحكم بعمليه الانتقال والقيام بها بحكمة وبمهارة. تُرى هل من المناسب أن تكون أول جلسة من دون أطراف وفي نهر هائج تكثر فيه الدوامات؟! لا بالطبع. خاصة إذا كان السابح يخاف.

يشترك المعلم والمعالج في البحث عن الظروف التي تمنح الثقة. بدايةً. الثقة بالآخر والمحيط، ومن ثم الثقة بالذات. على كليهما البحث عن أفضل التسويات بين السلامة والذاتية.

متى يمكننا نزع العجلات الصغيرة التي تساعد على توازن الدراجة في الخلف؟ وعندما نظن أننا وجدنا اللحظة المناسبة، ما هو التصرف المناسب الذي علينا تبنّيه، وما هوالإطار الذي يجب أن نحيطه به عند الإقلاع؟

قد تبدو هذه الصور طفولية. لكن، يشترك البالغ الخائف والصغير بالحساسية نفسها. ومن المرفوض في أي حال من الأحوال إنكار هذه الحساسية بحجة أن المجتمع ينتظر من البالغ أن يبدو قوياً صلباً. نحن لسنا صخوراً، حتى ولو كنا نصرف طاقة كبيرة في المحاولة كي نبدو كذلك في حياتنا اليومية. فمع أننا جميعاً في قلوبنا لُصاقة تنحل من نفسها، فهل من الضروري أن نبني لأنفسنا صورة أكثر صلابة مما نحن عليه حقيقة؟

وهذا أحد الأسباب التي تمنع آلاف الناس من البحث عن مساعدة معالج نفسي التي هم بحاجة إليها. ليست الاضطرابات النفسية محظورات حقاً. فنحن عندما نعاني اضطرابات قلبية نستشير طبيباً مختصاً بالأمراض القلبية. ولكن، عندما نخاف لا نستشير مختصاً بالخوف، لأننا نخاف من خوفه وأحكامه ومن الارتباط به. «حل مشكلتك بنفسك، ودبر حالك ومدك!» هذا ما يقول له مخه اللمبي.

قد نستوعب جيداً حاجة إنسان كُسرت رجله إلى عكاز تساعده في الانتقال حاجة مؤقتة. إذ إن هذا يساعده، إذا تجنب إجهاد العضو المكسور، في الشفاء السريع. وهذا لا يعني أنه سيضطر إلى الاستعانة بالعكاز طوال حياته. وقد نضطر لحكمة رآها المعالج تثبيت العضو المكسور بالجبس، واستخدام العكاز، ثم نزع الجبس، وأخيراً الاستغناء عن العكاز. لا يهم متى، ولا يهم كيف. لابد من وضع خطة علاجية، وخطة أخرى لاستعادة الاستقلالية. فكما أعددنا قائمة أولية من التحديات لتجاوزها، سيجب علينا إعداد قائمة أخرى من تحديات أقل أماناً، لأن الحياة ليست بنهر طويل هادئ.

هذه المرحلة حرجة. ففي عيادة المعالج النفسي، قد لا يكون للأخطاء المرتكبة عواقب. ولكن في الحياة اليومية، المجازفات تختلف والأخطاء يُدفع ثمنها نقداً.

تخاف مارسل أن تعبر عن مخاوفها. فهي كثيراً ما تردد: «لا فرق لدي، كما ترغب». هذه هي طريقتها في تجنب ما تعانيه من عقدة النقص. فمنذ

عشرات السنين، وهي تخضع إلى هذا النظام الصارم. لقد ملت وضجرت، ووجدت أنه أصبح ضرورياً التخلص من هذا المحظور الخانق والعقيم. فبعد عمل إدراكي استطاعت به إيجاد أسبابها لتتجرأ وتعبر عن رغبتها، بدأت جلسات العلاج السلوكي. لقد أحرزت مارسل تقدماً ملحوظاً في العيادة النفسية، وأصبحت تستطيع أن تعبر عن نفسها وتقول: «أرغب، أريد.....». وبمتابعة تدرج العرض، استطعنا دفع التمرين إلى الأمام بحيث تستطيع قول ما ترغب قوله أمام شخص يزعجه مقالها. لقد استطاعت مارسل أن تقول «لا». واتفقنا بعد جلستين أو ثلاث أن تحاول أن تعبر عن نفسها في الحياة الواقعية. حينها أعددنا القائمة الثانية من التحديات التي سترقمها وفقاً لدرجة خطورتها لتتقدم ببطء، لكن بثقة.

سنركز على تحدي الخباز. وسنتصور المشهد في العيادة. سيكون الأمر في البداية بهدوء من دون مقاومة، ومن ثم سنتصور الحوار الذي سيدور مع الخباز الفظ. سنمثل معاً. عندما يكون الخوف اجتماعياً، يصبح من الضروري القيام بجهد بسيط للتواصل. يتغذى الخوف من النزاع من عجز كبير عن تعلم حسن إدارة النزاع.

وهكذا تتحول جلسة العلاج في بضع دقائق إلى جلسة تدريب. بعض الأساسيات في حسن الإنصات: علينا أن نصمت، أن نستمع، أن نعيد الصياغة ونقول ما علينا قوله. قد نحتاج إلى جهد بسيط لتهدئة التعرض لظروف واقعية مماثلة. يجري الإعداد لمواجهات أصعب بمزيد من العناية، وقد يكون من الضروري إعطاء بعض النصائح التقنية.

ظروف مرعبة	الترقيم من 0 إلى 10
أن تقول للخباز إنك ترغب في خبز أقل خبزا	2
تقبل فطيرة بالشوكولاه عندما تقدمها لي سيلفي (فأنا أعشق فطائر الشوكولاه)	3
أذكر ما أفضله عندما أسأل عنه	3
أدلل نفسي بجلسة تدليك	4
أقول للحام «لا» عندما يُخجلني لأقبل الوزن الزائد من اللحم	5
أن أقول لزميلي في العمل إنني لن أطلب إجازتي في الوقت الذي يناسبه هو.	6
أن أقول "لا" لابنتي عندما تطالبني بتلبية إحدى نزواتها	6
أن أعبر لزوجي عن عدم رغبتي في مضاجعته	8
أن أقول لأبي إني لا أرغب في زيارته كل أيام الآحاد	9

نفكر عند إعداد خطط التعرض في الواقع في كلّ شيء يمكّننا من تقليص احتمال سير الأمور على نحو سلبي، ويزيد احتمال سيرها إيجابياً. المقصود هو تكديس الأوراق الرابحة بغية النجاح، لأن أي فشل خارج العيادة[*] لن يكون بلا عواقب نفسية واجتماعية. إن «التحقيق الكاذب» هو ثمرة المخ اللمبي من تجربة تعرض انتهت على نحو سيء. إنه يقوي العقدة والخوف. لهذا السبب علينا أن نكون شديدي الحذر. ولهذا السبب تزيد مواجهة المرء لخوفه بمفرده من دون نصائح حكيمة أخطار التحقيق الكاذب خطراً.

ومن ثم يأتي وقت الالتزام. ولابد من أن يتصرف الخائف بمفرده. فلم يعد هناك من يرشده حتى الجلسة الآتية. يجب عليه ما بين الجلستين، أن يتخلص من التحدي. فلم يعد هناك عجلات صغيرة في مؤخرة الدراجة. عليه أن ينطلق.

• **التحكم بالتجنب**

يعقد الشريكان بينهما اتفاقاً أخلاقياً. هذا الاتفاق ليس إلا شاهداً على تعهد يأخذه الشخص على نفسه. إنه يعلم أن سعادته لن تكون إلا بعد تعرضات متكررة، وأنه لن ينتهي من خوفه إلا بمواجهته شيئاً فشيئاً ويوماً بعد يوم. «أعرف جيداً. ولكن...»

من الضروري جداً ألا تسيئ تقدير مقاومة التغير التي يحاول المخ اللمبي فرضها. فبرغم الاتفاقيات التي أجريت في جلسات العلاج، وبرغم الحماسة الشديدة لمواجهة الخوف، فإن شجاع اليوم ليس بالضرورة مقدام الغد.

يجب ألا نضخم التجنب وألا نشعر بالذنب. بالمقابل، علينا ألا نغتر بحقيقة أن بعض العوائق ما هي إلا ثمرة لمحاولات المخ اللمبي كي لا يواجه الخوف. إذ إن أكثر أعذار التجنب التقليدية هي: «لم يكن لدي الوقت الكافي». وهناك أعذار كثيرة أخرى. فالمخ اللمبي مبدع في تسويغ التجنب.

إن العمل الإدراكي ضروري جداً لتحليل التعرض المتوقع، سواء كان قد تحقق أو جرى تجنبه. يجب على المعالج النفسي أن يتصرف بفطنة،

وألاّ يجامل بأي حال من الأحوال رفض التجنب. قد لا يظهره أداؤه لهذا الدور كشخص محبوب ظاهرياً، ولكن لابد من أن يكون قادراً على القيام به وإن بدا قاسياً.

يؤكد المعالج النفسي كريستوف أندريه أن « النصيحة الرئيسة، هي قبل كل شيء ألا تطيع الشخص القلق على الإطلاق: ففي كل مرة تهرب فيها تزيده قوة، وتجعله يعود أكثر قوة وعنفاً في المرة القادمة. وهو يذكر أيضاً أنه عند مواجهة ظرف يُخشى منه أو ظرف مقلق، «نطلب من مرضانا التوقف والمواجهة». هذا ليس بالأمر الممتع، ولكن يجب معرفة أن القلق أثناء التعرض المدروس يكون على ثلاث مراحل: زيادة، ثبات، تقليص».

لهذا، ما من أحد ملزم بالمستحيل. قد يكون التجنب أثناء جلسة العلاج دليلاً على أن التعرض قد رُقِم على نحو سيئ، وأنه لابد من تقليص الصعوبة، أو تحضير أفضل للتعرض. قد نكون رغبنا في المضي سريعاً. قد يحصل، ويالللأسف، أن هذا النوع من الأخطاء يؤدي بالمرء إلى تراجع بلا عودة، ومن ثم، توقف العلاج باكراً. سواء كان الشخص شديد الخوف أم خجلاً من هروبه من مواجهة، أم لا يجرؤ على مواجهة المعالج أو المدرب الذي عقد معه اتفاقاً جريئاً.

غالباً ما يكون الشخص بحاجة إلى توجيهه في كيفية التعرض بمفرده. من بين القواعد الأساسية للتحضير، لابد عموماً من التحديد بكثير من الوضوح والدقة:

- ماذا؟
- أين؟

- كيف؟
- ما هي الظروف المناسبة؟
- وقبل كل شيء، متى؟

إخراج المفكرة تصرف معبر، وذو مغزىً كبير، وشجاع جداً. تأجيل الأمور إلى الغد عملة دارجة عند الحديث عن الموضوعات المقلقة. إذ يتبين لنا أن التجنب نادر عندما يتجاوز الالتزام إطار الكلام ويتجسد بالكتابة، وإن كان مقتضباً مثل كلمة كُتبت بسرعة على ورقة مفكرة. لما كانت جهنم مرصوفة بالنيات الحسنة، أمكننا تصور جنة يتوافق فيها كلامنا وأعمالنا.

يجب أن يتنبأ التدريب السلوكي «بالحواجز»، لأنه من الجنون أن ندع مخنا اللمبي يقودنا برغم أنفنا، ويتركنا أسرى لمخاوفنا.

من بين المحطات الممكنة، يمكننا أن نتفق على طلب ضمانات وسيطة مؤقتاً. يمكن أن يكون المدرب صديقاً، زميلاً، أو أي شخص يمكن الوثوق به. فإذا كنت تحب منذ سنوات الذهاب إلى المسبح بانتظام، وتؤجل هذا الأمر باستمرار لأسباب تعلم أنها مخادعة، حاول أن تجد شخصاً أو شريكاً يمكنه أن يحثك وينشطك. ولا تنس أن الاستقلالية تُبنى خطوة خطوة.

أجد أن عدم الخوف من لا شيء أمر وهمي ومستحيل. الغاية هي القدرة على تحكم المرء بمخاوفه بمفرده، وأن يختار بوعي، وبكل مداركه المخاوف التي قرر مواجهتها، وتلك التي قرر تجنبها. لا يملك المخ

اللمبي السيطرة على التجنب. على كل واحد منا أن يتحقق عندما يقوم باختيار مطمئن، من حسن تقويم المجازفات، وأن مكاسب التجنب أكثر من مكاسب التصرف الجسور. ففي التجنب الضروري أيضاً شجاعة وحكمة. أما فيما يتعلق بالباقي... لابد من التحرك!

الخاتمة

ألا يعني الاستنتاجُ الإغلاق؟ يمكننا أن نغلق كتاباً ونحتفظ بروحه. لا يدفعنا الخوف إلى الفتح. يُعد هذا الكتاب مفتاحاً كبيراً، لأنه يقترح فتح كل ما هو مغلق. يا له من ادعاء وغرور! عليك أنت أن تحكم بنفسك. لديك المفتاح، فابحث عن القفل! ابحث عن فتحتك، وانتبه لأقفالك!

هل تشعر أنك أصبحت منفتحاً كفاية بحيث تستطيع أن تشعر متى أُصبت بالانغلاق؟ أدعك أن تنصت بوعي، وبصمت. هل تعرف كيف تتعرف مخاوفك على نحو أفضل، وتحترمها، وكيف تقويم المجازفات، وتتخذ قرار مواجهتها أو تجنبها بحكمة؟ وإذا قررت التصدي لها، هل تعرف كيف تتصرف بحكمة وتخطيط؟ التحدي كبير. هل أنت صبور بحيث تتقدم خطوة بعد خطوة دون القيام بخطوات خَطِرة وعنيفة؟

هل يمكنك اللعب مع مخاوفك؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا يعني أنك تعرف قواعد اللعبة...

والآن جاء دورك لتلعب!

